ڈالڈا کا دسترخوان

قیمت 120 روپے

اکتوبر 2012ء

عیدالاضحیٰ مبارک

• آکسیجن فیشل • کھانا

مبارک عیدالاضحیٰ

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

مستقل سلسلے

عیدالاضحیٰ اسپیشل

انٹرویو

فوڈ ہی فوڈ

سنگھار

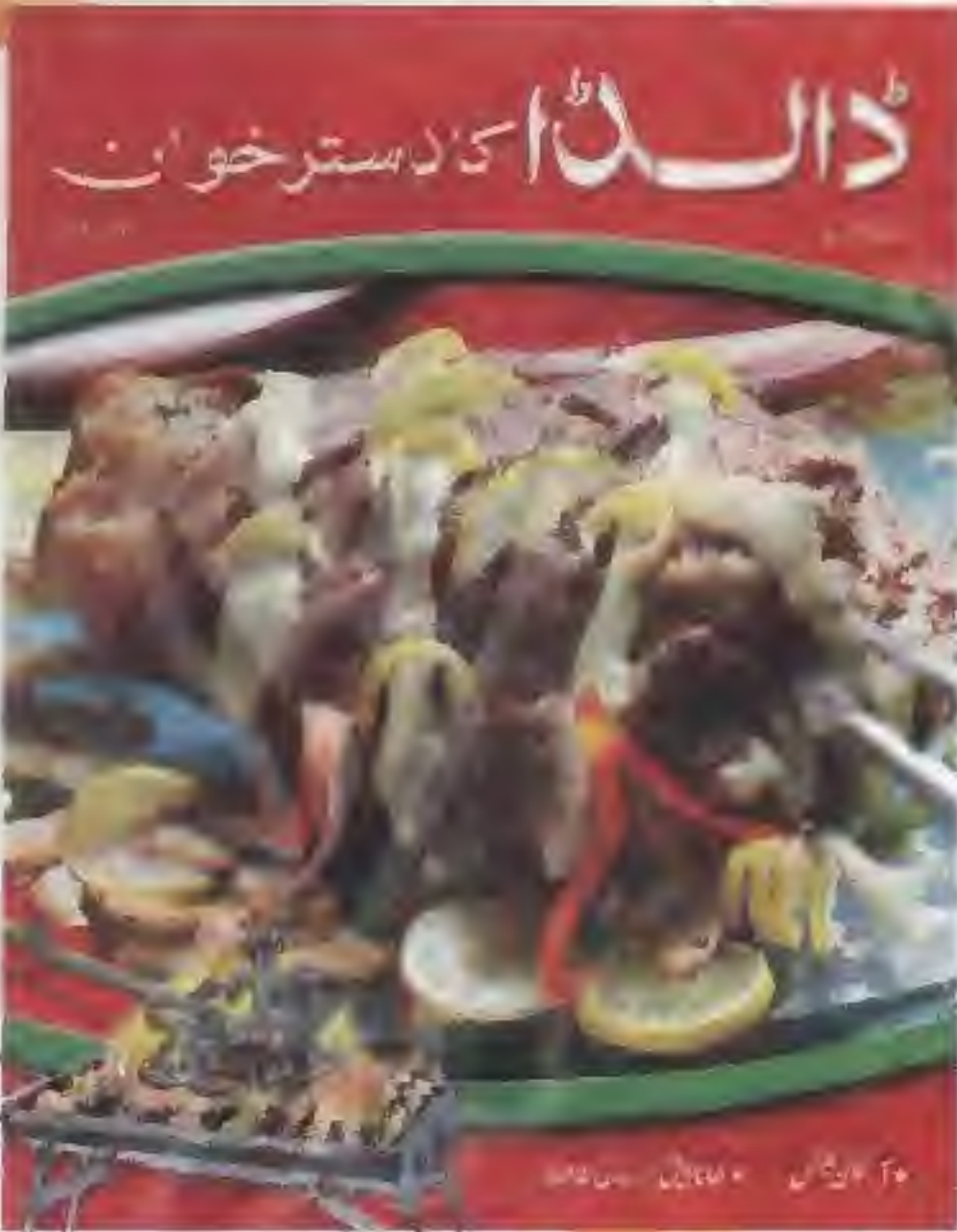
صحتِ عامہ

ہوم، فیملی، لائف اسٹائل

چائلڈ ایشو

اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

ڈالڈا کا دسترخوان اپنے معزز قارئین کو عیدالاضحیٰ کی مبارکباد پیش کرتا ہے

اس موقع پر ہمیں سان فرانسسکو اسٹیٹ یونیورسٹی کے اسسٹنٹ پروفیسر ریان ہوویل کی بات یاد آرہی ہے۔ انہوں نے کہا تھا ''بہت سے لوگ زندگی میں ایک بار بھرپور تفریح کا لطف اٹھانے کی خاطر لگژری کروز شپ پر دنیا کی سیر وسیاحت پر نکل جاتے ہیں یا کسی بڑی گلوکارہ کے میوزیکل کنسرٹ میں شریک ہونے کے لئے بیش قیمت ٹکٹ خریدتے ہیں۔ ان کے ساتھی اور اقرباء ان بھاری اخراجات سے بہت مرعوب ہوتے ہیں اور کہتے ہیں ''یقیناً آپ انہیں افورڈ کرسکتے ہیں۔'' امریکی سائنسدانوں نے پروفیسر ریان کی بات آگے بڑھاتے ہوئے تصدیق کردی کہ اگر آپ محض دوسروں کو مرعوب کرنے کے لئے رقم خرچ کررہے ہیں تو اس سے آپ کو حقیقی خوشی نہیں ملتی۔ آپ کیا چیز خرید رہے ہیں؟ یہ سوال اہم ہے، لیکن آپ کیوں خرید رہے ہیں یہ اس سے بھی کہیں زیادہ اہم سوال ہے۔ دولت سے مرعوب کرنے کے لئے اسے خرچ کرنا نہ بھلائی ہے نہ اس سے سچی خوشی حاصل ہوتی ہے نہ ہی تنہائی کا احساس ہی کم ہوتا ہے تو پھر سنتِ ابراہیمی اور فرائض پر کیوں نہ توجہ دیں۔ اپنی بساط بھر کوئی نیکی کا کام تو کرتے چلیں۔ یعنی قربانی میں اللہ کی رضا تو شامل رہے تاکہ بھلائی یا خوشی ہم سے چھین نہ لی جائے۔ اللہ کو آپ کی نیت کا پتا ہے پھر دکھاوے اور ریاکاری سے گھاٹے کا سودا کیوں کیا جائے؟ اسلام 14 سو سال پہلے ہمیں یہ درس دے چکا ہے۔ ریان ہوویل کوئی مسلمان مفکر نہیں ہے، لیکن بات تو اس نے پتے کی کی ہے کہ رقم خرچ کرتے وقت اپنے آپ سے ایک سوال ضرور کریں کہ یہ چیز کیوں خریدی جائے؟ اس لئے کہ نیت یا ارادہ کسی بھی خریداری سے حاصل ہونے والی خوشی میں یا تو اضافہ کرتا ہے یا اس کا خاتمہ کردیتا ہے اور ڈالڈا ہمیشہ چاہتا ہے کہ آپ سب کو صحت مند و توانا اور خوش باش دیکھنا۔ بکرا عید کی روایتی اور نئی ڈشز ڈالڈا کی صحت بخش مصنوعات میں تیار کرکے عید کی رونقیں بڑھایئے اور ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے۔

قیمت 120 روپے　شمارہ نمبر 20　اکتوبر 2012ء

سرورق
لیمن گارلک ران

خط وکتابت کا پتہ:
ڈالڈا کا دسترخوان
M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔
فون: 6-0213-5304425، فیکس: 0213-5304427، ای میل: dkd@rev.com.pk

کچھ کہنا ہے آپ سے . . .

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور
استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

سی فوڈ اسپیشل ریسپیز عمدہ ہیں

مثال کے طور پر تھائی اسٹائل مچھلی، سی فوڈ کریپس، پران جیکٹ پرفش شاشلک اور پران منچورین بہت اچھے لگے۔ لاہور کے ارلیار یسٹورنٹ پر تبصرہ بھی اچھا لگا۔ یعنی مجموعی طور پر سی فوڈ اسپیشل واقعی اسپیشل تھا۔ ماہین خان۔ کوئٹہ

سی فوڈ اسپیشل کے رنگا رنگ صفحات لاجواب رہے

سیپیوں سے سجا اور موتیوں جیسا ڈالڈا کا دسترخوان اپنی نوعیت کا منفرد جریدہ ہے۔ مچھلی کی خوبیوں کو جان کر آگے بڑھے تو یہ جاننا ضروری ہو گیا کہ آخر سی فوڈ الرجی ہوتی کیا ہے؟ سی فوڈ ریسٹورنٹ سے مستفیض تو آپ کراچی والے ہی ہو سکتے ہیں۔ ہمیں ماہی گیر عورتوں کے مسائل جان کر دکھ ہوا۔ مگر حسن دوست کائی کا مضمون ہمارا موڈ بحال کر گیا۔ ماہیہ روشن ... ٹنڈو جام

سی فوڈ اسپیشل انوکھا تجربہ لگا

توقع نہیں تھی کہ عید کے بعد سی فوڈ اسپیشل بھی اتنا ہی بھرپور جریدہ شائع ہوگا۔ ریسپیز بھی عمدہ تھیں اور مضامین بھی بھرپور لگے۔ سی فوڈ الرجی پر ڈاکٹر جاوید عالم فاروقی کی آراء پڑھ کر معلومات میں خاطر خواہ اضافہ ہوا۔ سی فوڈ کی تراکیب اور نئی ریسپیز ٹھہر ٹھہر کے بنائیں گے مگر تعریف ابھی سے نوٹ کر لیں۔ سدرہ زبیر۔ حیدرآباد

ٹیکنالوجی کا حصار غضب کا رہا

ڈالڈا کا دسترخوان چند روایتی مضامین اور دلچسپ انٹرویوز کے درمیان جدید اور انوکھے انداز کے مضامین بھی شائع کرتا ہے۔ مثلاً گھر رہیں ٹیکنالوجی کے حصار میں۔ اب یہ مضمون اپنی نوعیت کا دلچسپ اور انوکھا ہی لگا اور پسند بھی آیا۔ اس کے علاوہ سی فوڈ ریسپیز عمدہ رہیں۔ پاناما سٹی کا سفرنامہ بھی بہتر لگا۔ موٹفز فیشن اور نگینوں کے فیشن ٹرینڈ خوب رہے۔ لبنیٰ ساگر ... ملتان

عید اسپیشل پسند آیا

وزن میں قدرے بھاری اور عید کے رنگوں سے سجا خوبصورت ڈالڈا کا دسترخوان جیسے جیسے دیکھتے جائیں اچھے سے اچھا معلوم ہوتا ہے۔ چھوٹی عید بڑی خاطر مدارت، عید کلچر اور عید شگون، کلائیوں کا سنگھار اور عید پر تواضع ڈالڈا کے ساتھ روایتی مگر دیدہ زیب صفحات تھے۔ ماسٹر شیف محمد ابراہیم کی سادہ سی گفتگو بھی دلچسپ لگی۔ ناہید شیخ ... لاہور

شیف سے مختصر ملاقات نے مزا دیا

ہر گھر کے مہمان اکثر ہی آپ کے صفحات پر براجمان ہوتے ہیں۔ شاید اسی لئے آپ نے بٹ سویٹس اور ماسٹر شیف محمد ابراہیم کے انٹرویوز شائع کئے۔ بہرحال ملاقاتیں مختصر رہیں۔ مہندی کی تصاویر نے رنگ جما دیئے، خاص کر ڈیزائنر مہندی بھرپور لگی۔ ہوم فیملی لائف اسٹائل عمدہ ہوتا جا رہا ہے۔ اس بار آپ نے کھانے کے کمرے کو نمایاں جگہ دی۔ تصاویر اور تحریر عمدہ رہی۔ عائشہ ترنم ... کوئٹہ

سنگھار کے صفحات بڑھا دیں

سب سے پہلے آپ سب کو عید مبارک اور اس کے بعد بہترین رسالہ شائع کرنے پر ڈبل مبارکباد۔ ڈالڈا کی یہ عیدی ہمیں برسوں یاد رہے گی، جو آپ نے کسٹرڈ کے ساتھ پیش کی ہے۔ آپ سے فرمائش ہے کہ حسن و صحت کے مضامین میں بہتری بھی لائیں اور ان کی تعداد بھی بڑھائیں۔ باقی سب خیریت ہے۔ ڈاکٹر مبشرہ خان سے ملاقات خوب رہی۔ کیا ہی بہتر ہو کہ آپ ڈاکٹروں کے فون نمبرز بھی شائع کر دیا کریں۔ شاہینہ یوسف ... رحیم یار خان

کسم افسانہ بھلا لگا

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ کلاسیکی افسانے جدید ماحول سے مطابقت نہیں رکھتے، لیکن کسم کی آخری قسط پڑھ کر اندازہ ہوا کہ منشی پریم چند نے عورت کی نفسیات اور وفاداری کی خاصیت کو ہائی لائٹ کرتے وقت کمال کا جوہر دکھایا۔ آج بھی ہم عورتیں اسی انداز سے سوچتی ہیں، آج بھی ہمارے مسائل وہی ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان ایسی ہی معرکۃ الآرا کہانیاں شائع کرتا رہے تو اچھا ہے۔ باقی رسالہ بہترین ہے۔ عید کے حوالے سے مضامین کا بھرپور انتخاب نظر آیا۔ سکینہ مشتاق ... گوجرانوالہ

عید مبارک کے صفحات اچھے لگے

شیر خرما اور قوامی سویاں تو ہم برسوں سے بناتے آ رہے تھے، مگر ریڈ ویلوٹ کیک اور ڈینس سلائسز ہمارے لئے نئی چیزیں تھیں۔ جنہیں ہم نے شوق سے بنایا اور ہاں کسٹرڈ کی باری باسی عید پر آئی۔ ویل ڈن ڈالڈا۔ آپ لوگوں سے اچھی توقعات وابستہ ہونے لگی ہیں۔ اب ستمبر میں آپ کیا پیش کرنے جا رہے ہیں؟ فاریہ ارسلان ... عمر کوٹ

عید الفطر اسپیشل عمدہ رہا

پہلے سوچا کہ کسٹرڈ بنالیں پھر خط لکھیں گے لیکن خیال آیا کہ فون کرنا ہی بہتر رہے گا۔ میرا نام نہ بھولئے گا، میں نے بہت دفعہ فون کیا ہے۔ رسالے میں ہر چیز اچھی ہے، مگر میٹھے کا تناسب کچھ زیادہ ہے۔ شاید یہ میٹھی عید کا اثر ہے۔ لیکن صحت عامہ کے مضامین میں میٹھا کھایئے نظم و ضبط کے ساتھ پڑھ کر چونک گئے اور دوپہر کے کھانے میں سرکے کا اہتمام کر لیا۔ ویل ڈن ڈالڈا ٹیم آپ سب کو میری اور میرے گھر والوں کی طرف سے عید مبارک! عائشہ نظیر۔ کراچی

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی تراکیب، چٹکلے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزنائن فلور، 60-C، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی نوک پلک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکریہ کے ساتھ شائع کرے گا۔

عیدِ قرباں

ہم سب کی مقدّس عید ہے

عیدالاضحیٰ مسلمانوں کا مقدس تہوار ہے۔ یہ دن حضرت ابراہیم علیہ السلام کی اپنے عزیز از جان بیٹے حضرت اسماعیل علیہ السلام کی قربانی کی یاد تازہ کرتا ہے۔ تندرست جانور کو ذبح کرنا، پھر اسے خود بھی کھانا، اعزا واقربا اور مساکین میں تقسیم کرنا قربانی کا جذبہ پیدا کرتا ہے اور اس کے ساتھ ہی ساتھ فیاضی اور مہمان نوازی کی روایت کو بھی قائم کرتا ہے۔

اس عید کی گہما گہمی تندرست جانور خریدنے، اسے چند روز تک کھلانے پلانے اور پھر قربانی کے فریضے کی ادائیگی کے بعد گوشت کی تقسیم تک جاری رہتی ہے اور یہ کہلاتی ہے کام والی عید کہ جب خواتین ہوں یا گھرانے کے سربراہ مرد حضرات، سب ہی چھوٹے بڑے کاموں میں مصروف ہوتے ہیں۔ اسی دوران لذتِ کام و دہن کا سلسلہ بھی جاری رہتا ہے۔ طرح طرح کے لذیذ پکوان بنتے ہیں اور یہ سوال بھی اٹھتا ہے کہ گوشت کو کچھ عرصے تک کیسے محفوظ کرلیا جائے؟ تاکہ عید کی تھکا دینے والی مصروفیات کے بعد اپنی سہولت کے مطابق اس گوشت کو استعمال میں لایا جاسکے۔ ان ہی دنوں ڈیپ فریزر اور فریج کی اہمیت کا اندازہ ہوتا ہے۔ بہتوں کو بطور خاص دیکھنا چاہئے کہ فریج کی گیس تو لیک نہیں کرگئی اور یہ وقتاً فوقتاً صاف بھی ہوتا رہے تو اچھا ہے۔

دیگر احتیاطی تدابیر

- قربانی کا گوشت خاص کر کلیجی، گردے، مغز بہت روز تک محفوظ نہیں کئے جانے چاہئیں۔ یہ نازک گوشت ہوتا ہے۔ انہیں پہلے پکالینا چاہئے۔
- گردوں کو ایک پانی میں اُبال کر پانی پھینک دینا چاہئے اور دھونے کے بعد پکانا درست ہے۔
- تکے بھونتے وقت گوشت کے tende ہونے کا انتظار کریں ورنہ پیٹ میں درد، تیزابیت اور اسہال وغیرہ کی شکایت ہوسکتی ہے۔ اندر تک دھیمی آنچ میں گلایا جائے اور گلانے کے لئے کچے پپیتے یا ناریل کے چھلکے کا پیسٹ لگا کر میرینیٹ کرلیا جائے تو گوشت کا جوس بھی ضائع نہیں ہوتا اور یہ اندر تک گل جاتے ہیں۔
- گوشت کی قدرتی چکنائی کا لطف بھی اٹھایئے۔ سیاہ مرچ اور نمک لگا کر پکا ہوا گوشت بہتر اور مختلف ذائقہ دیتا ہے۔ کبھی اس کا تجربہ بھی کیجئے۔ ہنٹر بیف انڈر کٹ کے گوشت کا بنتا ہے۔ جسے کچھ عرصے تک فریج میں رکھ کر ناشتے اور اسنیکس کے لئے سینڈوچز اور برگرز میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- ان دنوں سرکے، سلاد اور مولی جیسی سبزیاں ضرور کھائیں۔ عام طور پر لوگ صرف گوشت ہی کھاتے ہیں۔ یہ عادت کولیسٹرول بڑھا سکتی ہے۔
- زیادہ تیز مصالحے دار ڈشز اعتدال کے ساتھ کھانی چاہئیں اور لیموں پانی کا استعمال بھی کرتے رہنا چاہئے۔ سلاد چونکہ فائبر ہے اس لئے نظام انہضام کو بہتر کرتی ہے۔

- گوشت گائے کا، بکرے، دنبے یا اونٹ کا یہ سب پروٹین کی شکلوں میں بنیادی فرق ان کے فیٹی ایسڈز کا ہوتا ہے۔ ایک دن میں 8 سے 10 اونس یا ڈیڑھ پاؤ سے زیادہ گوشت کھا لینے سے یورک ایسڈ بڑھتا ہے۔ لہٰذا احتیاط سے مقدار کا تعین کرلیں۔
- گوشت کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پئیں، اس سے دل کی تکلیف کا احتمال رہتا ہے۔
- کچا لہسن لہسن کی چٹنی، کچومر پیاز، پودینہ ٹماٹر اور ادرک کسی نہ کسی شکل میں ضرور استعمال کرلینے چاہئیں، تاکہ کولیسٹرول اور یورک ایسڈ نہ بڑھنے پائے۔ سبزیوں سے حاصل ہونے والی معدنیات اور وٹامنز غذا کے خون میں جذب ہونے کے عمل کو بہتر بناتے ہیں۔

گوشت محفوظ کیسے کیا جائے؟

- فریج کو غیر ضروری اشیاء سے بھرا ہوا نہ رکھیں۔ برف کا خانہ صاف کرلیں۔
- صرف اپنی ضرورت کے مطابق گوشت رکھیں۔ فریزر جراثیم کو بڑھنے سے روکتا ہے ختم نہیں کرتا۔
- ملک میں توانائی کے بحران کے باعث لوڈشیڈنگ ہوتی ہے۔ ڈیپ فریزر میں ڈھائی مہینے گوشت فریز رہ سکتا ہے، لیکن فریج میں احتیاط ضروری ہے۔ بہتر یہی ہوگا کہ روزانہ کی ضرورت کے حساب سے شاپرز بنا کر رکھے جائیں اور ماسکنگ ٹیپ یا کسی اور شکل میں نشانی لگا کر رکھا جائے تاکہ گائے، بکرے، مرغی (اگر پہلے سے موجود ہو) اور دنبے کے گوشت کی پہچان ہوسکے۔
- بہت دنوں تک گوشت فریز کرنے سے اس کے قدرتی ذائقے اور عرقیات (جوسز) متاثر ہوتے ہیں۔

ڈیپ فریزر میں ڈھائی مہینے گوشت فریز رہ سکتا ہے، لیکن فریج میں روزانہ کی ضرورت کے شاپرز بنا کر رکھئے

قربانی ہوتے ہی کئی کام بڑھ جائیں گے۔ جب تک گوشت کٹے اور تقسیم کے لئے علیحدہ کیا جائے اسے مکھیوں سے محفوظ کرنے کے لئے باریک ململ کے کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں۔ اس طرح ڈیڑھ دو گھنٹوں میں تقسیم کے مراحل طے کرلئے جائیں اور پنکھا چلا دیا جائے تو گوشت خراب بھی نہیں ہوتا اور حشرات سے محفوظ بھی رہتا ہے۔

اللہ تبارک تعالیٰ کے احکامات کے مطابق قربانی کرنا اور پھر گوشت کی صحیح تقسیم کرنا بڑی بات ہے۔ گوشت کی بندر بانٹ نہیں کرنی چاہئے۔ ایسا نہ کریں کہ اچھا اچھا حصہ ڈیپ فریزر میں اور باقی ماندہ تقسیم کے لئے رکھ لیا۔ وقتی طور پر بھی یہ نہ بھولیں کہ مہنگائی کے اس زمانے میں ہزاروں افراد گوشت کے لئے ترستے ہیں۔ عید قرباں ہم سب کی عید ہے۔ قربانی دکھاوے کے لئے نہیں کی جاتی اس میں کوئی بڑائی نہیں ہے۔ چاہیں تو احباب کی دعوتیں بھی کیجئے مگر پورے کا پورا گوشت فریزر میں بھر لینا ناانصافی ہے۔ قربانی کی اصل روح اور حکم کو نظر میں رکھئے۔ یہی اصل عید ہے کہ آپ نے اللہ کی راہ میں پیغمبر کے پیارے بیٹے کی قربانی کی یاد تازہ کی اور ایمان کا اعادہ کرلیا۔ تو پھر چلئے اچھے سے اچھا جانور خریدنے چلیں، اس کے بعد قصائی کی بکنگ بھی کرانی ہے۔۔

ڈالڈا کنولا آئل وٹامن پاور کے ساتھ

زندگی میں آگے بڑھنے، ترقی کرنے، معیارِ زندگی کو بہتر بنانے اور ایک خوش وخرم زندگی بسر کرنے کی خواہش انسانی فطرت کا حصہ ہے۔ حصولِ علم وفن اور اس کے ساتھ مسابقت کا رجحان وہ عناصر ہیں جو نوعِ انسانی کو کبھی نہ ختم ہونے والے سفر پر رواں دواں رکھتے ہیں۔ ان میں حاصل ہونے والی کامیابی نئی منزلوں کی سمت کا تعین کرتی ہے۔ جس طرح وقت کے ساتھ ساتھ جدید سہولیات اور ایجادات اپنا مقام مستحکم کرتی نظر آتی ہیں۔ اسی طرح طرزِ زندگی میں بھی تجدید کی ضرورت میں اضافہ ہوتا ہے۔ ترقی اور کامیابی کی لگن کبھی کم نہیں ہوتی، لیکن کامیابی کی منزلیں انہیں حاصل ہوتی ہیں جن میں آگے نکل جانے کا جنون ہوتا ہے۔ جن کے جذبے سچے، ذہن حاضر اور جسم صحت مند ہوتا ہے اور اس کے حصول کے لئے باقاعدہ ورزش، متوازن خوراک جو جسم کے تمام اعضاء کو تندرست اور فعال رکھ سکے صحت بخش طرزِ زندگی اور مثبت سوچ بنیادی ضروریات میں شامل ہیں۔ سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں انسانی جسم کی بہتر نشوونما میں نمایاں کردار ادا کرنے والے کچھ وٹامن دریافت کئے گئے ہیں۔ جن کے نام A، B، C، D، E اور K رکھے گئے ہیں۔ انگریزی حروفِ تہجی کے ناموں سے معروف یہ وٹامنز مل کر ہمارے جسم کو طاقت فراہم کرتے ہیں، اس کی نشوونما کرتے ہیں اور جسمانی اعضاء کو متحرک اور فعال بناتے ہیں۔ انسانی جسم کی عمدہ کارکردگی کا انحصار انہی وٹامنز کی ضروری مقدار میں فراہمی پر ہے۔ ان کی کمی سے نہ صرف جسمانی نشوونما پر اثرات مرتب ہوتے ہیں بلکہ مختلف امراض کے خلاف قوتِ مدافعت بھی کمزور ہوتی ہے اور ہم بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا وٹامن ہمارے لئے بہت ضروری ہیں۔ قدرت نے ان وٹامنز کو ہماری روزمرّہ کی خوراک میں شامل کیا ہے۔ مثلاً سبزی، گوشت، دودھ، پھل، دالیں اور خوردنی تیل ان کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔

روز روز نئے چیلنجز اور اَن گنت مصروفیات کی بناء پر اکثر اوقات ہم وقت کی کمی کے باعث مطلوبہ مقدار میں غذائیت حاصل نہیں کر پاتے۔ لہٰذا اس مسئلے کے حل کے لئے فوری طور پر سنجیدہ اقدامات کی ضرورت ہے۔ ہماری خوراک میں شامل ہو کوئی ایسی چیز جو ہمیں توانائی اور ضروری وٹامنز کی خاطر خواہ مقدار فراہم کر سکے۔ جو تیز رفتار زندگی میں ہر قدم پر پُرجوش اور توانا رکھے اور ہم دوسروں کے مقابلے میں کچھ ایکسٹرا توانائی حاصل کرتے رہیں اور زندگی میں کچھ ایکسٹرا کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے آگے سے آگے بڑھتے رہیں۔

ڈالڈا اپنی انٹرنیشنل ٹیکنالوجی اور مہارت کے ساتھ پیش کرتا ہے تازہ کنولا کے بیجوں سے تیار کردہ خالص کنولا آئل وٹامن پاور کی اضافی خوبیوں کے ساتھ، جو نہ صرف آپ کے کھانوں کو صحت اور لذت دے بلکہ آپ کو ایسی اضافی قوت اور طاقت بھی فراہم کرے جو ضروری ہے آج کل کی برق رفتار زندگی کے لئے۔ وٹامن پاور اور اہم ترین اجزاء یعنی Omega3 اور Omega6 وٹامن D، A اور E کا خاص امتزاج ہے، جو آپ کو اضافی قوت اور طاقت فراہم کرتے ہیں تاکہ آپ زندگی کے چیلنجز کا مقابلہ کر سکیں۔ اس میں موجود وٹامن A آنکھوں کی صحت اور بینائی کے لئے اہم ہے۔ وٹامن D ہماری خوراک میں موجود کیلشیئم کے انجذاب میں مدد دے کر دانتوں اور ہڈیوں کی نشوونما، پٹھوں اور اعصاب کی کارکردگی کو بہتر بنانے میں خاص کردار ادا کرتا ہے۔ جبکہ وٹامن E ایک عمدہ اینٹی آکسیڈینٹ مانا جاتا ہے، خلیات اور ٹشوز کو نقصان پہنچانے والے فری ریڈیکل کے اثرات کو زائل کرتا ہے اور مکمل صحت کے حصول کے لئے ضروری ہے۔ وٹامن پاور کا یہ امتزاج ہمیں امراضِ قلب کے خطرات کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔ نیز خون میں گلوکوز لیول کو کنٹرول کرتا ہے اور کولیسٹرول کی سطح کو متوازن رکھتا ہے۔

مسلسل کامیابیوں کے حصول کے لئے صحت کو تحفظ فراہم کرنے اور جسم کی بھرپور نشوونما میں ڈالڈا کنولا آئل یقیناً بہترین انتخاب ہے۔ تاکہ آپ رہیں دوسروں سے آگے، بہت آگے اور خوشیاں آپ کے قدم چومیں۔

بڑی عید بڑی قربانی

کیا بدلتے معاشی و معاشرتی روّیے ہمارے تہواروں پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں

مریم باجوہ

میلے ٹھیلے اور عید تہوار قوموں کی اجتماعی زندگی میں خوشی اور خوبصورتی پیدا کرتے ہیں اور باہمی میل میلاپ اور ہم آہنگی بڑھانے میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تاریخ کے اولین ادوار سے لے کر آج اکیسویں صدی کی پہلی دہائی تک دنیا کی ہر قوم اپنے قومی و مذہبی تہواروں کو بہت جوش و خروش سے مناتی آ رہی ہے۔ ملنا، ملانا، بجنا سنورنا اور تہواروں کی مناسبت سے سوغاتوں کا تبادلہ صرف آج کی روایت نہیں بلکہ دو ہزار برس پہلے کی مہذب ترین یونانی قوم میں بھی موجود تھی۔ جنھوں نے صرف اپنے مذہبی تہوار اور میلوں کے انعقاد کے لئے "ایکرو پولس" جیسی عظیم الشان عمارت تعمیر کروائی تھی جس کے کھنڈرات آج بھی ایتھنز میں ہزاروں سیاحوں کی توجہ کا مرکز بنے رہتے ہیں۔

دنیا کی دوسری اقوام کی طرح مسلمان قوم بھی اپنے مذہبی تہواروں کو انتہائی اہتمام سے مناتی ہے۔ دینِ اسلام کی آفاقیت اور ہمہ گیر ہونے کی جھلک نہ صرف اس کے پیروکاروں کی طرزِ عبادت اور رہن سہن میں جھلکتی ہے بلکہ تمام مسلمان اقوام کا اپنے مذہبی تہواروں کو ایک ہی دن اور ایک ہی طرز سے منانا بھی اس مکمل دین کی خوبصورتی کو اجاگر کرتا ہے اور اتحاد و ہم آہنگی کا درس دیتا ہے۔ اس لئے مسلمان چاہے افریقہ کا ہو یا امریکا کا، برِاعظم ایشیاء سے تعلق رکھتا ہو یا یورپ کے کسی ملک کا باسی ہو وہ اپنی عیدین اپنی خوشیوں کا اظہار تقریباً ایک ہی طریقے سے کرتے دکھائی دیتے ہیں۔ سنتِ ابراہیمی کی یاد تازہ کرتی حج کے عظیم الشان موقع کے ساتھ منائی جانے والی عیدالاضحیٰ کی ایک بار پھر آمد آمد ہے، جس کے لئے نئے لباس بنانے سے زیادہ اہم کام قربانی کے جانور کی خریداری ہے اور جس میں بڑوں سے زیادہ بچوں میں جوش و خروش پایا جاتا ہے۔ ہفتوں پہلے قربانی کے جانور کو گھر لانا، اس کو کھلانا پلانا اور ٹہلانا وہ فرائض ہیں جو بچے بن کہے انجام دینے کو تیار رہتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ شوق انسیت میں بدل جاتا ہے اور قربانی کے روز ان معصوم ذہنوں کو اپنی پسندیدہ چیز اللہ کی راہ میں قربان کرنے کا تصور بھی دیتا ہے۔ اسی لئے وہ کچھ ہی دیر بعد سب کچھ بھول بھال کر گوشت کی تقسیم میں مگن ہو جاتے ہیں، لیکن یہ تفریح اور خوشی یقیناً پاکستان میں رہنے والے بہت سے بچوں کے حصے میں نہیں آتی۔ خصوصاً وہ بچے جو بڑے شہروں اور جدید رہائشی کالونیوں کے باشندے ہوں۔ لیکن ابھی بھی ملک کے دیہی علاقوں، چھوٹے شہروں اور قصبوں میں جہاں گلی محلوں کا کلچر باقی ہے وہاں ہمسایوں اور محلّہ داروں کے غم اور خوشی میں شریک ہونے کی روایات زندہ ہیں۔

> بقر عید کی صحیح رونق تو ان متوسط طبقے، دیہاتوں، قصبوں اور گلی محلوں میں محسوس کی جا سکتی ہے۔ جہاں سب کے غم اور خوشی سانجھے ہوتے ہیں

ملک کے تیزی سے بدلتے ہوئے حالات اور معاشرے کے مختلف طبقوں کے درمیان پھیلتی ہوئی خلیج نے عید منانے کے رنگ ڈھنگ کو بھی بدل دیا ہے۔ آج ہمارے شہر اعلیٰ، متوسط اور پسماندہ علاقوں میں تقسیم ہوتے جا رہے ہیں اور ہر علاقے کے باسی چاہے عید ایک ہی دن منائیں، لیکن اس کا اہتمام اپنے حلقۂ احباب اور لائف اسٹائل کے مطابق کیا جاتا ہے۔ متوسط اور تنخواہ دار طبقہ اپنے رب کی خوشنودی اور بچوں کی خوشی کے لئے مہینوں پہلے بچت شروع کر دیتا ہے تو پسماندہ ترین طبقے کے لوگ سال کے اس ایک دن کا انتظار اس لئے کرتے ہیں کہ وہ بھی گوشت کھانے کی عیاشی کر سکیں گے اور

دوسری طرف طبقۂ اعلیٰ سے تعلق رکھنے والے انہی کے بھائی بند لاکھوں روپے کا جانور صرف دکھاوے اور شہرت کے لئے خریدنے سے بھی گریز نہیں کرتے۔ دلچسپ حقیقت یہ ہے کہ عید کے پر رونق دن میں ان علاقوں کے کوچۂ و بازار سنسان دکھائی دیتے ہیں۔ نہ گوشت بانٹنے کی روایت نظر آتی ہے اور نہ سائلوں کی صدائیں سنائی دیتی ہیں۔ بقر عید کی صحیح رونق تو ان متوسط طبقے، دیہاتوں، قصبوں اور گلی محلوں میں محسوس کی جا سکتی ہے۔ جہاں سب کے غم اور خوشی سانجھے ہوتے ہیں۔

زندگی تغیر و تبدیلی کا نام ہے۔ وقت کے ساتھ روایات اور اقدار میں تبدیلی قانونِ فطرت بھی ہے، لیکن ہمارے تہواروں کی رونق ماند کرنے اور بچوں کے چہروں سے خوشیوں کی چمک چھیننے کی سب سے بڑی وجہ بڑھتی ہوئی مہنگائی کا طوفان ہے۔ جس کے اثرات معاشرے کے ہر طبقے میں محسوس کئے جا رہے ہیں۔ قربانی کے جانور کی خریداری اور عید کے لوازمات پورے کرنا ملازمت پیشہ اور کم آمدنی والے افراد کے لئے ایک کوہِ گراں ثابت ہو رہا ہے۔ جانوروں کی بڑھتی ہوئی قیمتوں نے نہ صرف قربانی کے جانور کا حصول مشکل کر دیا ہے بلکہ سنتِ ابراہیمی کی روح کو یوں متاثر کرنا شروع کر دیا ہے کہ مشکلوں اور بچتوں سے خریدے گئے جانور کے گوشت کو ہم حقداروں کے ساتھ مل بانٹنے سے اجتناب برتنے لگتے ہیں کہ ہمارا خاندان اور ہمارے بچے بہر حال ترجیح رکھتے ہیں۔ غریبوں اور حقداروں کا حصہ بھی اپنے فریزروں میں منتقل ہو جاتا ہے اور اگر کہیں گوشت بھجوانا بھی مقصود ہو تو اپنے فائدے کو پیشِ نظر رکھا جاتا ہے۔ قربانی کے بہترین حصوں کی منزل مقصود افسرانِ بالا کا گھر یا پھر بچوں کی سسرال ہوتی ہے تاکہ بھرم قائم رہے۔ قارئین کرام! اس پُر آشوب اور مسابقت بھرے دور میں جینا کوئی آسان کام نہیں ہے، لیکن اس کے کچھ ذمہ دار شاید ہم سب بھی ہیں۔ ہمارا دین ہمیں زندگی گزارنے کے آسان اور سیدھے راستے سمجھاتا ہے۔ ہمارے مذہبی تہوار بھی یقیناً بے شمار لوازمات اور آسائشات کے بغیر بھی بہت اچھے طریقے سے منائے جا سکتے ہیں اور ہم ان کی گم گشتہ خوبصورتیوں اور خوشیوں کو واپس لا سکتے ہیں۔ بشرطیکہ تھوڑی سی ہمت، برداشت اور قناعت سے کام لے لیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان پیش کرتا ہے باربی کیو ڈیل

کیونکہ عید کا اصل لطف تو عید ملن کا ہے

01 . گرل کرنے کا سامان (Stainless Steel Grill Tools)

02 . لچکدار دھاتی سیخیں (Fire Wire Flexible Grilling)

03 . لکڑی کی سیخیں (Bamboo Skewers)

اصل میں تو عیدالاضحیٰ حضرت ابراہیم علیہ السلام کے جذبۂ ایثار کی یاد میں منائی جاتی ہے، مگر جب گوشت کی فراوانی ہو، قریبی رشتے داروں اور احباب کی دعوت بھی کرنی ہو تو باربی کیو کا شغل بہت لطف دیتا ہے۔

گھر کے لان، چھت، برآمدے یا پچھواڑے کے کھلے صحن میں کہیں بھی دوستوں کی یہ محفل سجتی ہے۔ گھر کی خواتین اور لڑکیاں ڈالڈا کا دسترخوان کے عیدالاضحیٰ ایڈیشن سے مزیدار کھانوں کی تراکیب اور لوازمات کا انتخاب کرتی جاتی ہیں اور ہمارے بتائے ہوئے گوشت کے مختلف حصوں کو علیحدہ کرکے ذائقے دار مصالحوں سے میرینیٹ کرتی ہیں۔

سرِ شام عید ملن کا اہتمام شروع ہوتا ہے۔ کھنکتی چوڑیاں خوشیوں کے ترانے بکھیرتی ہیں تو مہندی سے سجے ہاتھ ریشمیں آنچل سنبھالتے ہوئے انگیٹھیوں پر سیخوں کی پوزیشن درست کرتے چلے جاتے ہیں۔

گھر کے مرد تو کوئلے دہکانے یا الیکٹرک گرل ٹولز کو کارآمد بنانے کے لئے پیش پیش ہوتے ہیں۔ تقریباً ہر دوسرے گھر میں رات کے کھانے پر باربی کیو کی روایت دہرائی جاتی ہے۔ کبھی اپنے ہاں تو کبھی سسرالی عزیزوں کے یہاں، آج تو آنے جانے، ملنے ملانے اور قہقہے بکھیرنے کا دن ہے۔

کھلی فضاء میں گرلوں سے اٹھتا دھواں اپنے ساتھ سیخ کبابوں، تکّوں، اسٹیک اور پیٹی برگرز کی مخصوص مہکاریں بکھیرتا ہے تو عیدالاضحیٰ کا اصل لطف دوبالا ہو جاتا ہے۔ ذیل میں ہم روایتی انگیٹھی سے ہٹ کر ذرا جدید قسم کے آلات کی تصاویر شائع کر رہے ہیں۔ دراصل یہی تو حُسن ہے اس عید کا کہ صبح گزرتی ہے قصائیوں کے نخرے سہتے ہوئے لیکن ایک بار اس سے نبٹ کر تقسیم کے مرحلوں کے بعد اسے پکانے، گویا ٹھکانے لگانے کی کوئی شاندار ترکیب باربی کیو سے بڑھ کر نہیں۔ اس پارٹی میں بچہ بچہ انجوائے کرتا ہے۔ کھانے سے زیادہ پکانے میں دلچسپی کا بڑھ جانا، ہم مشرقیوں کی مہمانداری کی روایت کو قائم رکھے ہوئے ہے تو پیش کیجئے آپ بھی ڈالڈا کوکنگ آئل، ڈالڈا کنولا آئل اور ڈالڈا اولیو آئل کے ساتھ۔

> اب روایتی انگیٹھی سے ہٹ کر جدید قسم کے آلات سے باآسانی سیخ کبابوں، تکّوں، اسٹیک اور پیٹی برگرز بنایئے، کھلایئے اور کھایئے

04 . سرکنے والی سیخیں (Sliding Skewers)

05 . لکڑی کی گرل (Wood Grilling)

06 . اسٹیک بنانے کی مخصوص سیخ (Steak Brand)

07 . پیٹیز بنانے کا سانچہ (Double Patty Burger)

08 . کوئلے کی جدید گرل (Medium Charcoal Grill)

09 . کباب گرل (Kabab Grill)

کھانے پیش کرنے کی ثقافت

پُرتکلف دعوتوں کے لئے میز سجانے کے آداب سیکھئے

درخشاں فاروقی

ہم میں سے بہت سی بہنیں ٹیبل سیٹنگ یعنی کھانے کی آرائش کے آداب بخوبی نہیں جانتیں۔ گوکہ چھری کانٹے کا استعمال تو عام سی بات ہوگئی ہے، لیکن سروس پلیٹ کیا ہوتی ہے؟ نیپکین کہاں اور کیسے رکھے جاتے ہیں۔ Salad fork، ڈنر کی چھری یا کانٹا اور سوپ کا چمچ اور دیگر چھریاں اور کانٹے مرکزی پلیٹ کے اطراف کتنے فاصلے سے کیسے رکھے جائیں گے۔ ہر بہن یہ ادب آداب نہیں جانتی۔ سادہ اور پُرتکلف ضیافتوں کے مابین خاصا فرق ہوتا ہے۔ آپ جدید مغربی طرز اسلوب کے تحت کھانے پیش کریں یا سادگی سے ایک چمچ اور ایک کانٹے سے میز سجادیں۔ سجاوٹ کے اس انداز سے رویے اور تہذیب کے رنگ جھلکتے ہیں۔ مشرقی ہوں یا مغربی یا دنیا کی کسی اور مخصوص ثقافت کی ترجمانی مقصود ہو، ہمیں ادب آداب سے واقف ہونا چاہیے۔ یہ بات ہماری مشرقی روایتوں اور سادگی سے بچے فرشی دستر خوان سے بہت حد تک مختلف ہوتی ہے۔

مہمان نوازی کے چند بنیادی نکات

- رسمی اور پُرتکلف دعوتوں میں مرد اس وقت تک نشستوں پر براجمان نہیں ہوتے جب تک کہ خواتین نہ بیٹھ جائیں۔
- یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ میزبان کی طرف سے اشارہ ہونے دیجئے۔ مہمان تکلفاً ہی سہی مگر میزبان سے پہلے نشستیں نہیں سنبھالتے۔ کبھی کبھار میزبان اور مہمان بے تکلفی کا مظاہرہ کرکے اکھٹے ہی نشستیں سنبھال لیتے ہیں۔ آپ کو مہمانوں اور میزبان کے مابین بات چیت ہی سے اس کے غیر رسمی یا رسمی ہونے اور اس کے طور طریقوں کا اندازہ ہوجائے گا۔
- میزبان کی جانب توجہ رکھئے۔ وہ سب سے پہلے نیپکین اٹھا کے گود میں بچھائے تو آپ بھی ایسا ہی کرلیجئے۔ اگر آپ گھر سے باہر یعنی ریسٹورنٹ یا ہوٹل میں مدعو کئے گئے ہیں تو بھی میزبان ہی کو اہمیت دیجئے۔ وہ ہی چونکہ بل کی ادائیگی کرے گا تو اسے اپنا نگران تصور کیجئے۔
- اپنی میز پر نشست کے مقابل 10 چمچ، کانٹوں، چھریوں، دو پلیٹوں اور ایک پیالے کو آراستہ دیکھ کر پریشانی کا اظہار نہ کریں۔ یہ تمام کے تمام ایک ہی وقت کے اور ایک ہی شخص کے استعمال میں آنے والے tools ہیں۔
- سروس پلیٹ جسامت میں بڑی ہوتی ہے اور یہ مرکزی حیثیت کی حامل ہوتی ہے۔ چھریاں اور چمچ دائیں جانب، کانٹے اور نیپکین بائیں جانب، مشروب یا پانی کا گلاس دائیں جانب رکھا جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ اور بتدریج ان کا استعمال کرنا سیکھیں۔
- نئی جگہ اور پہلی بار چھری کانٹے استعمال کرنے والے افراد کو سکون سے بیٹھ کر دیکھنا چاہئے کہ ان کا پڑوسی یا مد مقابل بیٹھا شخص کس طرح انہیں استعمال کرتا ہے۔
- پہلے کانٹوں کی تفصیلات کا جائزہ لے لیں۔ انتہائی بائیں جانب مچھلی کھانے کا fork اس کے دائیں جانب ڈنر fork اور انتہائی دائیں جانب سلاد کا fork رکھا رہتا ہے۔ لیکن یہاں ہم بہنوں پر واضح کردیں کہ اس طرح کے انتہائی رسمی ڈنرز یا تو عسکری قیادت کی انتظامیہ یا پھر ملٹی نیشنل اور اعلیٰ سفارتی تقاریب میں رکھے جاتے ہیں۔ اگر آپ سے ان آلات کے استعمال میں کوئی غلطی سرزد ہوگئی ہے تو لوگوں کی توجہ حاصل کئے بغیر سرعت رفتاری سے کھانے پر توجہ مبذول کرلیں۔ کوئی اس موقع پر آپ کو روکے یا ٹوکے گا نہیں کیونکہ یہ بھی آداب کے خلاف ہے۔ خاص کر ایسے رسمی ڈنرز کے موقع پر ویٹر بھی آپ کی رہنمائی کرسکتا ہے۔

fork بائیں اور knife دائیں ہاتھ میں تھامے جاتے ہیں تاکہ کسی چیز کو کاٹ کر fork کی مدد سے کھانا آسان ہوسکے

- fork بائیں ہاتھ میں تھاما جاتا ہے اور knife دائیں ہاتھ میں تاکہ کسی چیز کو کاٹ یا تراش کر fork کی مدد سے کھانا آسان ہوسکے۔ اسٹیک کو آپ دائیں ہاتھ میں چھری سے کاٹ کر چھوٹے پیس بنائیں گی اور بائیں ہاتھ سے fork کی مدد سے کھاسکیں گی۔ لیکن پریکٹس ایسی ہونی چاہئے کہ بیک وقت تراشیں اور دوسرے ہاتھ سے fork میں پک کرکے منہ تک لے جائیں۔ آہستہ آہستہ کاٹیں اور نزاکت سے کھائیں تو یہ پریکٹس آسانی سے ہوجائے گی۔
- کچھ خواتین چاول بھی fork کی مدد سے کھالیتی ہیں۔ یہ بھی آپ کی مہارت پر مبنی ہے۔ کچھ لوگ اسے غیر مہذبانہ انداز کہتے ہیں، کیونکہ fork چمچ کے طور پر استعمال نہیں کیا جاتا۔ امریکن طرز سے کھانے کا یہی انداز ہے۔
- کبھی بھی fork (کانٹے) کو خنجر (dagger) کی طرح نہیں پکڑا جاتا۔
- کانٹی نینٹل طریقہ یہی ہے کہ بائیں ہاتھ سے fork کا استعمال کیا جائے۔
- کھانے کے دوران اگر کسی غذا کا ضیاع ہوجائے یا کوئی چھری کانٹا فرش پر گرجائے تو خود اٹھنے کے بجائے ویٹر کا انتظار کرلیں کہ وہ آپ کی مدد کرسکے۔ اگر کپڑے خراب ہوتے ہیں تو بھی ویٹر سے مدد لی جاسکتی ہے۔
- سروس پلیٹ چاول اور اگر یہ گہری پلیٹ بھی ہو تو سالن کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ سروس پلیٹ کے اوپر رکھا پیالہ سوپ کے لئے ہوتا ہے۔
- کھانا ختم کرنے کی علامت یہ ہے کہ آپ کی چھری اور کانٹا یا چمچ بالکل سیدھی سمت میں رکھ دیئے جائیں۔

مبارک ہو، عید قرباں!

گوشت تقسیم کرنے کے چند tips

ذی الحج کا مہینہ عالم اسلام کے لئے روح پرور اور مبارک ساعتیں لے کر آتا ہے۔ اس ماہ مقدس میں حج بیت اللہ اور عید الاضحیٰ کی سعادت نصیب ہوتی ہے۔ ہر عاقل اور بالغ مسلمان کے لئے حج ایک فرض اور مالی عبادت ہے۔ زندگی میں ایک بار جو کوئی سفر حج کے اخراجات کا متحمل ہو سکتا ہے حج کر لینا چاہئے۔ قربانی کرنا بھی حج کے ارکین میں شامل ہے تاہم جو لوگ فریضہ حج ادا نہیں کرتے، وہ بھی ذی الحج کی 10، 11 اور 12 تاریخ کو حسب توفیق جانوروں کی قربانی کرتے ہیں۔

اس مقدس مذہبی تہوار کی خصوصیت اللہ رب العزت کے جلیل القدر پیغمبر حضرت ابراہیم علیہ السلام کی قربانی کی یاد تازہ کرنا ہے جو انہوں نے اپنے صاحبزادے حضرت اسماعیل علیہ السلام کو قربان کرنے کے ارادے سے رہتی دنیا تک مثال بنا دی۔ اللہ تبارک تعالیٰ کی حکمت دیکھئے کہ عین وقت پر حضرت اسماعیل علیہ السلام کی جگہ دنبہ بھیج دیا گیا جس کی گردن پر حضرت ابراہیم علیہ السلام نے چھری پھیری تھی۔ پیغمبر اسلام کو امتحان میں سرخرو کیا گیا اور ملت مسلمہ کے لئے سنت ابراہیمی کے اتباع کو پسند فرمایا گیا۔

اولاد ہو یا مال و دولت یا جاہ و حشمت یہ تمام ہمیں آسودہ کرتے ہیں اور کافی عزیز ہوتے ہیں۔ ان نعمتوں اور راحتوں کے حصول کے لئے ہم روز و شب محنت بھی بہت کرتے ہیں۔ اپنا حق ملکیت بھی خوب جتاتے ہیں۔ مال کی بے جا چاہت اور بے جا ہوس ہمیں انسانیت کے درجے سے گرا بھی دیتی ہے۔ لیکن عید الاضحیٰ کا پیغام یہ ہے کہ ہم اپنے عزیز متاع کو حکم خدا وندی کی خاطر راہ خدا میں قربان کر سکیں۔ جہاں رمضان المبارک میں روزہ داروں کے لئے عید الفطر کا انعام رکھا گیا ہے۔ وہیں حج کے فریضے کی ادائیگی کے بعد عید الاضحیٰ عطا فرمائی۔ اس عید پر ہر مسلمان اپنی استطاعت کے مطابق قربانی کا فرض ادا کرتا ہے جس میں بکرے، دنبے، گائے، بچھڑے اونٹ یا بیل کے گوشت کے 3 حصے کرتا ہے پہلا حصہ گھر والوں کا دوسرا رشتہ داروں کا اور تیسرا غریبوں، مستحقین اور سائلوں کے لئے وقف کیا جاتا ہے۔

گوشت محفوظ کرنے کی احتیاطی تدابیر

محفوظ کرنے سے قبل گوشت کو دھو لیا کریں۔ مختلف حصوں کو مختلف رنگ کی تھیلیوں کے لئے مخصوص کیجئے مثلاً گلابی رنگ کی تھیلی چانپوں کے لئے مخصوص کر لی اس طرح نیلی تھیلی سینے کے گوشت کے لئے تاکہ چند روز تک آپ کو گوشت نکالنے اور حسب پسند پکانے کے لئے پہچان تو رہے۔ تھیلیوں سے بہتر ایلومینیم فوائل یا ڈبے بھی ہو سکتے ہیں۔ اگر گھر میں زیادہ مقدار میں گوشت محفوظ رکھنے کی گنجائش نہ ہو تو سرکہ یا نمک لگا کر محفوظ کیا جا سکتا ہے

گیرج، ٹیرس، چھت یا صحن جہاں قربانی کی جائے فوراً نیم گرم پانی سے دھو لیں تاکہ دیواروں یا فرش پر خون کے دھبے ہاتھ کے ہاتھ صاف ہو جائیں۔ جہاں ڈٹرجنٹ پاؤڈر کی ضرورت پڑے استعمال کریں اگر گھر میں فینائل ہو تو تھوڑی سی مقدار پانی میں ملا کر فرش صاف کر لیں اور گیٹ کے آس پاس یا گلی میں چونا چھڑکنا نہ بھولیں۔

تحائف کا جدت بھرا انداز

عام پلاسٹک کی تھیلیوں میں گوشت تقسیم کرنا بد ذوقی کی علامت ہے۔ آپ بچوں کے سسرال، عزیز رشتے داروں، ملنے ملانے والی جگہوں پر ان عام شاپرز میں گوشت دیں گی تو بھلا معلوم نہیں ہوگا۔ ایسا کریں کہ بکنے والی سادہ سی باسکٹ یا کین کی ٹوکریاں مختلف Sizes میں لے لیں اور ان کے اندر موٹا شاپر بچھا کر گوشت رکھیں۔ سیلوفین میں گوشت کو پیک کر کے رکھیں گی تو تازہ خون کے دھبے ٹوکری کو خراب نہیں ہونے دیں گے اور ٹوکری پر کوئی آرائشی میٹیریل یا ربن کے ٹکڑے سے پھول بنا کر سجا دیں یا جدید انداز کے پلیٹر میں گوشت رکھ کے سفید سیلوفین سے لے ڈھانپ کر پیش کریں۔ آپ کو یہ جدت بھرا تحفہ دے کر بھی خوشی ہوگی اور وصول کرنے والے کو بھی آپ کے تخلیقی ذوق اور منفرد خیال سے خلوص کا اندازہ ہوگا۔ جب کوئی بہت محبت سے سجا بنا کے کوئی عام سی چیز کسی کی خدمت میں پیش کرتا ہے تو اس کے لئے دل سے نیک جذبات ابھرتے ہیں یوں تحفہ دینے والا دل میں بس جاتا ہے۔ گوشت خود آپ خوشی سے نہ کھائیں لیکن تقسیم کرتے وقت اسے خاص بنا کر پیش کر دیں تو اس پورے عمل سے آپ کی شخصیت کا حسن ظاہر ہوتا ہے۔ دینے اور لینے والے دونوں ہی افراد کی عزت افزائی کا یہی ایک طریقہ ہے۔ قربانی مکمل ہونے کے بعد تقسیم میں دیر نہ کریں۔ اس لئے ایک روز پہلے ہی باسکٹس کی آرائش مکمل کر لیں ورنہ افراتفری میں کوئی کام ڈھنگ سے نہ کر پائیں گی۔

قریبی رشتے داروں کے یہاں خوبصورت گولڈ پلیٹڈ ٹریز، کرسٹل کی ٹریز یا خوش نما لکڑی کی ٹریز میں پلاسٹک کی شیٹ بچھا کے گوشت رکھیے اور سلور کاغذ یا ایلومینیم فوائل سے ڈھانپ کر خوبصورت رنگ دار ربن کا پھول یا بو (ٹائی) بنا کر پیش کریں گوشت ڈھکا رہے گا تو آلودہ بھی نہیں ہوگا۔ اس کی مخصوص مہک سے طبیعت بھی نہیں بگڑے گی اور تقسیم کے ثواب کے ساتھ ساتھ خوشی بھی حاصل ہوگی۔

> گوشت تقسیم کرتے وقت اسے بہت ہی خاص انداز سے پیش کیا جائے تو اِس عمل سے آپ کی شخصیت کا حُسن نمایاں ہوگا

ڈاکٹر خرم مشیر کہتے ہیں:

"گوشت کھائیں مگر کم مقدار میں کھائیں۔ خاص کر سرخ گوشت جس میں بچھڑے، گائے، بیل اور بھینس وغیرہ کا گوشت شامل ہے، احتیاط سے استعمال کریں۔ بکرے کے ہر حصے کے گوشت میں ہمارے لئے صحت کا راز مضمر ہے مگر اس کی مقدار بھی زیادہ نہ استعمال کی جائے تو بہتر ہے۔ مغز، کلیجی، زبان ان حصوں کو پہلے استعمال کر لینا چاہئے۔ مغز گردے اور دل کو ایک پانی کے ابال کے بعد پانی پھینک کر ہلکے مصالحوں میں بھوننا چاہئے۔ باقی گوشت کو ہرے رنگ کی تازہ سبزیاں ملا کر پکانا مفید ہے ٹماٹر، پیاز اور دہی ضرور استعمال کریں۔ دہی گوشت کی پروٹین، بڑھاتا ہے اور اسے معتدل اور ہاضم بناتا ہے۔ گوشت کے ساتھ سبزیاں شامل کی جائیں تو قبض کی شکایت بھی نہیں رہتی۔

میں ڈالڈا کا دسترخوان کی وساطت سے اپنی بہنوں (قارئین) کو ہدایت کرنا چاہتا ہوں کہ گوشت کو محرم الحرام تک کے لئے اسٹور نہ کیا کریں۔ اس کے منرلز، وٹامنز اور قدرتی روغنیات بہت جلد ختم ہو جاتے ہیں۔ قربانی کا جانور کم عمر ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ زیادہ گوشت کھانے والوں میں چستی چالاکی اور جسمانی پھرتی نہیں رہتی اور یہ کولیسٹرول بڑھاتا ہے۔ یہ جان لیجئے کہ گوشت زیادہ کھانے سے صحت مند نہیں رہا جا سکتا اس کے فوائد خاصے کم ہیں۔

سرخ گوشت کھانا ہو تو حلیم بنا لیں تاکہ دالوں سے گوشت کی حرارت اور کولیسٹرول بڑھانے والے عناصر کو معتدل کیا جا سکے۔ یہ مکمل اور متوازن خوراک ہے۔ اسے عید ٹرالی پر بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔ کباب بنائیں تو سلاد، پیاز، ٹماٹر اور پودینے کی چٹنی کا استعمال ضرور کریں تاکہ معدے اور جگر کا نظام نہ بگڑنے پائے۔"

الکلائن ڈائٹ... پرہیزی غذا کا تصوّر

طویل عمر ہو، دعا ہی نہیں عمل کی بھی ضرورت ہے

اس مخصوص پرہیزی غذا کو الکلائن ایش ڈائٹ بھی کہا جاتا ہے۔ صحت کو پائیدار بنانے کے لئے باشعور لوگ اس پہلو سے سوچنے اور عمل کرنے لگے ہیں کہ غذا کے انتخاب میں کم سے کم غلطیاں سرزد ہوں اور لمبی زندگی گزاری جاسکے۔

غذا کیسی ہی ہو اس کے کیمیائی پہلو کو سمجھنا ضروری ہوتا ہے۔ یہی منطقی اور سائنسی طرزِ فکر ہے کہ جسم میں غذا کے تحلیل ہونے کے بعد صحت پر کیسے، مضر یا سودمند اثرات مرتب ہوسکتے ہیں۔ ہر انسانی جسم کا PH لیول (تیزابی عنصر) اسی غذائی ذخیرے سے اچھی یا بری حالتوں کا تعین کرتا ہے۔

کچھ غذائیں وزن قابو میں رکھتی ہیں، کچھ بڑھاتی ہیں۔ کچھ نظامِ ہاضمہ کی فعالیت برقرار رکھتی ہیں، کچھ اسے درہم برہم کرتی ہیں۔ کچھ توانائی کا ذخیرہ کرتی ہیں، کچھ توانائی کو زائل بھی کرسکتی ہیں اور دورانِ خون کے نظام کو بگاڑ بھی دیتی ہیں۔ بلڈ پریشر کو قابو کر لینے کی صلاحیت موجود ہو تو وہ صحت پر دیرپا اثرات مرتب کرتی ہیں اور موسموں کے لحاظ سے غذا کا انتخاب اسی طرح حساسیت (الرجی) جیسے بڑے نقصان پر قابو پانے کا آسان اور قدرتی نسخہ ہے۔

الکلائن غذاؤں کی تفصیل جاننا ضروری ہے

ان غذاؤں میں سبزیاں، پھل، خشک میوے، پانی اور جڑی بوٹیوں پر مشتمل چائے، لہسن، پالک، پارسلے، بروکولی، سیب، کھجور، تازہ اور خشک انجیر، خوبانی، انگور، پپیتے، ناشپاتی، لیموں اور کشمش شامل ہیں۔ یہ غذائیں تیزابی مادے نہیں رکھتیں جبکہ Acidic غذاؤں میں سرخ گوشت (گائے، بھینس، بکرا، بچھڑا وغیرہ شامل ہے) شیل فش، شکر، مصنوعی مٹھاس، کولا ڈرنکس شامل ہیں۔ یہ غذائیں مضرِ صحت اس لئے سمجھی جاتی ہیں کیونکہ یہ اہم اور ضروری غذائی معدنیات اور وٹامنز کو زائل کرنے کا سبب بنتی ہیں۔ ایک چھوٹی سی مثال کولا ڈرنکس کی ہے، جنہیں ثقیل غذاؤں کے ساتھ استعمال کر کے پیٹ ہلکا محسوس ہوتا ہے۔ ہم انہیں ہاضم قرار دیتے ہیں جبکہ یہ تمام تر معدنیات اور وٹامنز کو drain میں بہا دیتے ہیں اور Side effects میں ہائی بلڈ پریشر، تیزابیت، اوسٹیو پوروسس اور اعصابی تھکان جیسے مسائل پیدا کردیتے ہیں۔

کون کون سی غذائیں الرجی کا باعث بنتی ہیں؟

پیٹ کی خرابی کی کوئی شکل ہو، قبض یا اسہال یا پھر متلی کی کیفیت ہو، سمجھنے کی کوشش کریں کہ کیوں کوئی غذا صحیح طور پر ہضم نہیں ہو پائی۔ اگر آپ کسی بیماری کی دوا طویل مدت سے استعمال کرتے چلے آرہے ہوں، تب بھی نظامِ ہاضمہ Bowel syndrome سے گزرتا ہے۔ اگر کوئی اینٹی بایوٹکس لے رہے ہوں تب بھی کوئی خوراک الرجی کا باعث بنتی ہے۔ ڈاکٹر حضرات کے لئے بھی یہ جائزہ لینا سہل نہیں ہوتا۔ چنانچہ آپ اپنا جائزہ خود لینا سیکھیں۔ پچھلی دفعہ کیا کھایا تھا اور کون سی دوا کے ساتھ بے آرامی محسوس ہوئی تھی؟ ڈاکٹروں اور غذائی ماہرین کی پیشہ ورانہ طبی رہنمائی ہم سب کو کبھی نہ کبھی درکار ہوتی ہے۔ طویل المدتی علاج معالجے کے دوران کیمیائی Preservatives والی غذاؤں سے پرہیز ضروری ہوجاتا ہے۔

رسک فری فوڈز

الکلائن ڈائٹ میں ناشپاتی، آڑو، artichokes، سلاد، سفید گوشت، سیب، براؤن چاول، گاجر اور کشمش رسک فری یعنی بے خطر غذائیں نقصان نہیں دیتیں۔ یہ تیزابیت بھی نہیں ہونے دیتیں۔ جیسے ہی موسم تبدیل ہو غذا کے انتخاب میں بھی احتیاط کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہار سے گرمی تک کے سفر میں ہمیں مچھلی کے تیل کے کیپسول کھانے کی ضرورت کم ہی پڑتی ہے۔ تاہم ہماری غذا میں چند ملی گرام ہی سہی مچھلی شامل رہے تو اس انتخاب کا فائدہ ہی ہے نقصان قطعاً نہیں ہوتا۔

Hay Fever اور ہماری ڈائٹ

خشک موسم کی یہ کیفیت گلے کی خرابی سے نزلے زکام اور بخار تک محسوس کی جاتی ہے۔ اگر موسمِ سرما میں خوراک بہتر اور متوازن خطوط پر لی گئی ہو، کام اور آرام کے مابین توازن رکھا گیا ہو، Stress کم سے کم کیا گیا ہو تو قوتِ مدافعت جواب نہیں دیتی، لیکن عام طور پر ایسا ہوتا کم کم ہے۔ ہم تازہ پھلوں کا استعمال کم کرتے ہیں یا سبزیوں کا انتخاب ذہانت سے نہیں کرتے۔ مثلاً گوبھی، ٹماٹر، بروکولی، سیاہ مرچ، سرخ مرچ، امرود، تھائم اور پارسلے، کیویز، مالٹے، سنگترے، پپیتا اور اسٹرابیری کے ساتھ ساتھ لہسن اور ادرک کے زودِ اثر مگر دیرپا اثرات پر غور نہیں کرتے یا کھاتے ہیں تو ان کی شکل بگاڑ کر وٹامنز اور معدنیات ضائع کر کے کھاتے ہیں۔ اس لئے بیشتر فوائد حاصل نہیں ہونے پاتے۔

- اگر کسی بھی موسم میں کنکنے پانی کے ساتھ شہد لے لیا جائے تو ڈائٹ پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ یہ مدافعتی نظام کو متحرک کرتا ہے۔
- ڈیری مصنوعات کی ایک شکل کہ جس میں مصنوعی شکر شامل کی گئی ہو ڈائٹ (پرہیزی غذا) کا مقصد ختم کرتی ہے۔
- سفید آٹے کا استعمال نگاہوں کو متاثر کرتا ہے۔ ایسی روٹی یا پراٹھا کھا کر دل بھی یقیناً خوش ہوگا، لیکن ڈائٹ میں آپ کو صرف اور صرف غذائیت کے جز حاصل کرنے ہیں چنانچہ چکی کا لال آٹا ہی بہترین انتخاب ہے۔
- پیاز، لہسن اور ادرک قدرتی طور پر antihistamines ہوتے ہیں، لہٰذا وقتاً فوقتاً ان کا استعمال کرتے رہنا چاہیے۔
- پولن الرجی سے بچنے کے لئے ناک، گردن اور گلے کے اطراف ڈالڈا اولیو آئل یا پیٹرولیم جیلی کی ہلکی سی مالش بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

> تیزابی اثرات سے بچاؤ کے لئے تھائم اور کیمو مائل (جڑی بوٹیوں) والی چائے فائدہ دیتی ہے

پودینہ، تھائم اور کیمو مائل چائے

غذاؤں کے تیزابی اثرات سے بچاؤ کرنا مقصود ہو یا موسمی الرجی سے بچنا ہو، تھائم اور کیمو مائل (جڑی بوٹیوں) والی چائے دن بھر میں دو سے تین مرتبہ آدھا، آدھا کپ پی لینا فائدہ دیتا ہے۔

کچا پودینہ کچا کھانے سے بھی فائدہ ہوگا اور اگر اس کی چائے بنائی جائے تو بھی سانس کی تکالیف میں راحت ملتی ہے۔

ہلدی پینا معمول بنالیں

یہ ماہرینِ غذائیت کا مشورہ ہے کہ ہر روز دن میں کم از کم دو مرتبہ چٹکی بھر سے آدھا چمچ چائے کا ہلدی لے کر سادے پانی میں ملا کر پینا کئی امراض کا سدِ باب کرتا ہے۔ جن میں پیٹ، سانس اور دل کے امراض تک شامل ہیں۔

شیف اکرام ڈالڈا فوڈ ستان سے چند قدم آگے

ان کی کامیابی کا راز کھانے کا شوق ہونا ہے

شازیہ افتخار خان

پاکستان میں صرف چند بڑے بڑے ہوٹل اور ریسٹورنٹس مغلئی کھانوں کی روایات کو آگے بڑھا رہے ہیں اور ان میں سرِفہرست P.C دم پخت (لاہور) ہے جو اپنے مزے دار اور صحت بخش مینیو کی بنا پر لوگوں میں بہت مقبول ہے اور انتظامیہ کا لاٹولاسپورٹ بھی ہے۔ اس کی مقبولیت کا کریڈٹ اچھی انتظامیہ کے بعد یہاں کے شیف ہیں۔ جن کا منتخب کردہ مینیو نہ صرف مقامی بلکہ غیر ملکیوں کے لئے بھی لاجواب ہے۔ اسی بنا پر شیف اکرام کہتے ہیں کہ ہمارا مینیو نہ صرف پاکستانی بلکہ غیر ملکیوں خاص طور پر انڈینز میں بہت مقبول ہے۔ فوڈ ستان سے شہرت پانے والے شیف محمد اکرام کی مقبولیت کسی سے ڈھکی چھپی نہیں۔ جو یڈیز نے انہیں انڈیا میں ملی خاص طور پر ان کے کبابوں اور رس ملائی کو جو کمنٹس ملے وہ لاجواب تھے۔ ہمارے لئے سب سے خوشی کی بات یہ ہے کہ سب سے اچھے کمنٹس شیف اکرام کی ڈشز کو ملے۔ یہی ہماری جیت ہے۔ آیئے انڈینز کے دل جیت کر آنے والے شیف کی کچھ پرسنل لائف کے بارے میں جانتے ہیں۔

''کوکنگ کا شوق کب ہوا اور کس کو دیکھ کر ہوا؟

''میں جب بھی اسکول سے آتا تو کچی مٹی کی ہانڈی چولہے پر دھری ہوتی، جس کی خوشبو باہر تک آتی، اماں آہستہ آہستہ اس میں لکڑی کی ڈوئی چلاتی میں اس سے متاثر ہوتا چلا گیا۔ چھٹیاں ہوتیں تو ان کے پاس بیٹھ جاتا اور ان کو پکاتے ہوئے دیکھتا اور سیکھتا وہ خاص طور پر کریلے گوشت اور دال چاول بہت مزے دار بناتی تھیں۔ میں نے ان سے وہ سب کچھ سیکھا جو ابتدائی طور پر سیکھ سکتا تھا۔''

''سب سے پہلے کون سی ڈش بنائی؟''

''میں نے سب سے پہلے دال چاول بنائے تھے جو سب کو بہت پسند آئے تھے۔''

''آپ کے علاوہ خاندان سے کوئی اور بھی اس فیلڈ میں ہے؟''

''جی میرا بھائی اور دو کزنز بھی اسی فیلڈ میں ہیں اور مختلف ریسٹورنٹس میں کام کر رہے ہیں۔''

''دم پخت تک پہنچنے کا سفر کب شروع ہوا؟''

''P.C آنے سے پہلے میں ٹریننگ کے لئے انڈیا گیا تھا واپس آیا تو طباق میں ایک بنگالی شیف شہاب الدین میرے استاد تھے میں نے اُن کی بہت سختیاں جھیلیں، لیکن بہت کچھ لے کر اُٹھا۔ یہ 97ء کی بات ہے۔ وہ بہت کم کسی کو سکھاتے تھے۔ بہت مشکل سے میں نے ان کو اپنا بنایا۔ میں دراصل کھانے کا شوقین ہوں، لیکن اپنی صحت کا بھی خیال رکھتا ہوں۔ باقاعدگی سے جم جاتا ہوں کرانے بھی کھیلتا ہوں۔ وہ یہ سب دیکھتے تھے تو میں نے انہیں بھی کہا کہ آپ میرے ساتھ جم آئیں تو انہوں نے بھی روزانہ کلب جانا شروع کر دیا۔ میں ان کو ان کی صحت کے متعلق ٹپس دیتا کہ آپ صبح اٹھ کر ایک گلاس اورنج جوس ضرور لیں وغیرہ وغیرہ۔ اس طرح وہ میرے بہت قریب آگئے اور ہم نے بہت ٹائم ایک ساتھ گزارا اور میں نے ان سے بہت سیکھا۔ وہ مچھلی بہت اچھی فرائی کرتے، نہاری، چنے، بریانی اُن سے اچھا کوئی بنا ہی نہیں سکتا تھا۔ ان کے جانے کے بعد مجھے طباق کچن کا انچارج بنا دیا گیا۔ میں نے کافی عرصہ وہاں کام کیا۔ ایبٹ آباد ریسٹورنٹ کی ابتداء بھی میں نے کی۔ اس کے بعد دبئی چلا گیا۔ پاکستانی کھانوں کے لئے گیا تھا، لیکن کافی ساری عربی ڈشز سیکھ کر آیا۔ واپسی پر P.C والوں نے بلایا اور دو تین سال تک ان کے Hot کچن میں کام کیا۔ چائنیز بھی سیکھا۔ اس کے علاوہ ایرانی کھانوں پر بھی کام کیا۔ انڈیا بھی گیا وہاں کستوری ریسٹورنٹ سے کئی مغلیہ ڈشز سیکھیں۔ واپس آکر Salt n Pepper جوائن کیا کچھ عرصہ کام کیا۔ پھر P.C سے اچھی آفر آئی تو یہاں آ گیا۔''

''کھانوں کی تراکیب پر کتنی محنت کرتے ہیں؟''

''میں نے جو کچھ استادوں سے سیکھا وہ سب تو بنیادی تھا، مگر میرے اندر اللہ نے ایک تخلیقی صلاحیت دی ہے میں ہر ترکیب میں کوئی نہ کوئی جدت کرتا ہوں۔ میں سل بٹے اور ہاون دستے میں ایک کے بعد ایک مسالحہ جات خود کوٹتا ہوں اور ڈش تیار کرتا اور چکھتا ہوں پھر ہمارے مینیو میں کوئی نہ کوئی تبدیلی ہوتی رہتی ہے۔ آج کل پھر ہم مینیو تبدیل کر کے اس میں حیدرآبادی مرغ کری، امبری مچھلی تکہ شامل کر رہے ہیں۔ ساتھ ہی ناگوری کباب وغیرہ بھی لائے ہیں۔''

''آپ کے خیال میں کھانے کے لئے سجاوٹ کتنی ضروری ہے؟''

''آپ نے ضرور سنا ہوگا کہ زبان سے پہلے آنکھ کھاتی ہے۔ ڈش کتنی بھی مزے دار ہو، اگر سجاوٹ یا پریزینٹیشن نہ ہو تو کھانے والوں میں ہچکچاہٹ رہے گی۔ میں ڈش تیار کر کے اس کی سجاوٹ خود کرتا ہوں۔ چونکہ جدت پسند ہوں تو چٹنیاں اور مربے بناتا ہوں۔ ڈش کی سجاوٹ کے لئے Carving بھی خود کرتا ہوں کہ جو کچھ تیار کیا ہے وہ کھانے کے لئے دل بھی تیار ہو۔''

> ہمارے کباب بھی انڈیا میں بہت مقبول ہوئے۔ کیونکہ وہ انہیں تندور میں سینکتے ہیں اور ہم سیخوں کو کوئلے پر...

''مستقبل کا کیا پروگرام ہے اور کیا کسی چینل سے آفر آئی؟''

''ابھی تو جلد ہی انڈیا جانا ہے، وہاں ہوٹل Pak Plaza میں کبابوں کا مقابلہ ہو رہا ہے، وہ جج کر... ہے۔ پھر ایک ہوٹل زعفران ہے جہاں میرا ہی مینیو چل رہا ہے۔ انڈیا سے واپسی پر دوبارہ اسلام آباد ج... کر اس کا مینیو تبدیل کرنا ہے۔ آفر کی بات ہے تو جیو سے اور لاہور کے ایک نجی چینل کی طرف سے بھی

آفر آئی تھی، مگر اس وقت میرے پاس وقت کی کمی تھی جس کی بنا پر میں نے آفر قبول نہیں کی۔ لیکن مستقبل میں پروگرام ہے۔''

''خود کس ریسٹورنٹ کا کھانا پسند کرتے ہیں؟''

''براہٹ، فریڈیز مجھے اور میرے گھر والوں کو بہت پسند ہے۔ اس کے علاوہ لکشمی چوک چلا جاتا ہوں جہاں کی کڑاہیاں اور پلاؤ شاید ہی کسی لاہوری کو ناپسند ہو۔''

''گھر میں کوکنگ کرتے ہیں؟''

''گھر میں بہت کم بناتا ہوں۔ پورا ہولڈ گھر کے کچن پر بیوی کا ہے۔ وہ جو کچھ پکا دیتی ہے جو یقیناً مزے کا ہوتا ہے، آرام سے کھاتا ہوں کیونکہ اگر کیڑے نکالے تو خود پکانا پڑے گا۔'' (قہقہہ)

''اب بات ہو جائے 'فوڈستان' یعنی ڈالڈا کا فوڈستان کی، جو آپ کی پہچان بنا؟''

''جی بالکل مجھے اس پروگرام سے ایک شناخت ملی۔ ہارنا جیتنا تو ایک الگ کہانی ہے، لیکن وہاں جانے کا

فوڈستان کا ایک منظر

تجربہ بہت اچھا رہا۔ بہت محبت ملی۔ لوگوں نے بہت اچھے کمنٹس دیئے۔ میرے کبابوں اور رس ملائی پر۔ وہاں کے لوگوں میں سیکھنے کا جذبہ ہے۔ استاد کو اعلیٰ مقام دیتے ہیں اور اگر جیتنے اور ہارنے کی بات ہے تو اتنی محبت اور عزت ملنے کے بعد میں نے بہت کچھ جیتا ہے ہارا نہیں۔''

''ججز کا کیسا رویہ اور کمنٹس تھے آپ کے کھانوں کے بارے میں؟''

''ججز خاص طور پر 'ویر سانگھوی' کا ذکر کرنا چاہوں گا انہوں نے بہت اچھے کمنٹس دیئے تھے میرے کھانوں کے بارے میں۔ انہوں نے کہا کہ اگر پاکستانی کھانوں کے بارے میں اور کسی شیف کے بارے میں رائے دوں تو سب سے best food شیف اکرام کا ہے۔ وہاں مجھے 'شیر' کا خطاب بھی ملا ویر سانگھوی نے کہا تھا اگر ٹیسٹی کھانا کھانا ہے تو شیف اکرام کے پاس جاؤ۔ ایک جگہ جیسا کہ شیف منیش نے نہاری بنائی تھی تو ویر سانگھوی نے ان کو کمنٹس دیئے تھے کہ یہ کوڑے میں پھینکنے کے لائق ہے، نہاری بنانے کا میدان اکرام کا ہے۔ ہمارے چپل کباب اور سلطانی گوشت کو بہت پسند کیا گیا۔''

''وہ کون سی ڈش تھی جو وہاں بہت پسند کی گئی؟''

''ڈالڈا کے فوڈستان میں میری رس ملائی بہت پسند کی گئی۔ 'سونیا جہاں' نے کہا تھا کہ سونے کے ورق والی یہ رس ملائی کھا کر واپس لاہور پہنچ گئی۔''

''وہاں سے آپ کیا کیا انعامات لے کر آئے؟''

''وہاں مجھے کافی انعامات ملے۔ خاص طور پر قیمتی گھڑی اور دیگر انعامات ہر چند میں کوارٹر فائنل میں ہی پہنچ سکا، لیکن وہاں میرے کھانوں کی بہت پذیرائی ہوئی۔''

''کہا جاتا ہے کہ جس طرح کے کھانے آپ بنا رہے تھے اور جیسے ان کے تھے، یہ پروگرام Set تھا کہ انڈین شیف ہی جیتیں گے؟''

''پلیز اس پر کوئی کمنٹس نہیں دوں گا۔ ہمارے دیکھنے والے خود سمجھدار ہیں، لیکن وہاں اس تجربے میں بہت مزہ آیا، بڑی عزت ملی۔''

''اب تک آپ کے کھانوں پر ملنے والے کچھ ایسے کمنٹس جو آپ شیئر کرنا چاہیں گے؟''

''ایک دفعہ انگلینڈ کا میئر بیس پچیس لوگوں کے ساتھ آیا۔ اسٹارٹر کے طور پر انہوں نے ہمارا سمندری شوربہ پیا تو فوراً شیف یعنی مجھے بلا کر ایک لیٹر دیا اور اس پر کمنٹس بھی دیئے کہ ایسا مزے دار سوپ میں نے زندگی میں پہلی مرتبہ پیا، بہت مزہ آیا۔ انہوں نے کہا تھا کہ جب بھی لندن آنا تو مجھ سے ضرور ملنا۔ ایک بار انڈین تاجروں کا وفد آیا تھا تو انہوں نے ہمارا کھانا ٹیسٹ کیا تو کہا کہ ہم جب تک یہاں ہیں ہمارا روزانہ کا کھانا یہیں سے آئے گا۔''

''آپ کو اپنی کن ڈشز پر بہت فخر ہوتا ہے، جن کی تعریف بھی بہت کی جاتی ہے؟''

''ماں کو اپنا ہر بچہ ہی پیارا ہوتا ہے، لیکن چٹنیاں اور مربہ جات میری اسپیشلٹی ہیں۔ جن میں میں نے نت نئے تجربات کیئے اور جن کی تعریف بھی خوب ہوتی ہے۔ ڈالڈا کے فوڈستان میں ہی ویر سانگھوی کی طرف سے ایک کمنٹ آیا تھا کہ ان کے پاس اتنی تراکیب ہیں چٹنیوں اور مربہ جات کی کہ اگر کسی نے کتاب لکھنی ہے تو تراکیب اُسے یقیناً شیف اکرام سے لینا چاہئے۔''

''انڈیا جا کر کہاں کی ڈش آپ کو پسند آئی؟''

''میں ابھی جب انڈیا گیا تھا تو ہمیں پابند کیا گیا تھا کہ باہر کم سے کم جائیں۔ وہاں ایک صاحب میرے دوست ہیں وہ خان ریسٹورنٹ ممبئی لے جا کر وہاں کے کوئی خاص کباب ٹرائی کروانا چاہتے تھے کہ میں ٹیسٹ کر کے بتاؤں، لیکن مجھے وہاں جانے کی اجازت نہ ملی۔ پھر انہوں نے اس ریسٹورنٹ سے منگوا کر مجھے وہ کباب کھلائے اور ایسے کباب میں نے بہت کم کھائے ہیں وہ کباب میں دوبارہ کھانا چاہوں گا۔''

میں سل بٹے اور ہاون دستے میں ایک کے بعد ایک مصالحہ جات خود کوٹتا ہوں اور ڈش تیار کرتا اور چکھتا ہوں

''اگر انڈین کھانوں اور پاکستانی کھانوں کے مقابلے کی بات آئے تو آپ کیسے define کریں گے؟''

''انڈین اپنے کھانوں کے رنگ کو برقرار رکھتے ہیں۔ ہم اپنے کھانوں کے ذائقے کو یعنی انہیں بھون کر مزے دار بناتے ہیں اور ذائقہ نکالتے ہیں۔ ہمارے کباب بھی انڈیا میں بہت مقبول ہوئے۔ کیونکہ وہ انہیں تندور میں سینکتے ہیں اور ہم سیخوں کو کوئلے پر۔ ہمارا یہ طریقہ بھی وہاں ہٹ ہوا، کیونکہ ان کا کباب اکثر نیچے سے جل جاتا ہے اور ہمارا پورا کا پورا سینکا ہوا ہوتا ہے۔ میں وہاں انہیں یہ بھی سکھا کر آیا ہوں۔''

''اچھا دیگر شیفز کی طرح آپ کا بھی کوئی ارادہ ہے اپنی تراکیب پر مشتمل کتاب مارکیٹ میں لانے کا؟''

''جی ہاں کافی لوگ کہہ رہے ہیں۔ فوڈستان میں بھی اس بات کو لے کر کافی چرچا ہوا تھا کہ میری کتاب ضرور ہونی چاہئے۔ کیونکہ انڈیا میں تو بڑے بڑے ریسٹورنٹس کے شیفز اپنی کتابیں ضرور لاتے ہیں۔ P.C والے بھی کہہ رہے تھے۔ پھر دبئی میں بھی ایک خاتون نے مجھے کتاب کے سلسلے میں کہا تھا تو دیکھیں مستقبل قریب میں آپ یقیناً میری کتاب مارکیٹ میں دیکھیں گی۔''

اس آخری سوال کے ساتھ ہی ہم نے شیف اکرام کا شکریہ ادا کیا اور رخصت کی اجازت چاہی۔

بیوٹی سیکریٹس

حُسن میں نکھار کی مؤثر تدابیر

اچھی صحت حُسن کا ضامن ہوتی ہے، لیکن ساتھ ہی ساتھ ضرورت پڑتی ہے اُن قدیم ٹوٹکوں کی جو کبھی ہماری نانیاں دادیاں بھی آزمایا کرتی تھیں۔ مثلاً ٹی بیگز کی چائے پی لی تو اسے ضائع کرنے سے بہتر ہے صاف برتن میں جوں کا توں محفوظ کرلیا جائے تاکہ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے دور کرنا چاہیں تو ان بیگز کو آنکھوں کے پپوٹوں پر رکھ لیں۔ یہ متورم آنکھوں کے لئے ایک مؤثر تدبیر ہے۔ ماہر جلد اور حُسن کہتے ہیں کہ ان حلقوں اور دیگر شکایتوں کے لئے آپ کو درکار ہیں Kojic acid اور retinol مگر یہ جھریوں اور لکیروں کو زائل نہیں کرتے۔

آپ کے ہاتھ عمر کی چغلی کھاتے ہیں

کیونکہ آپ کی توجہ جسم کے دیگر حصوں اور خاص کر چہرے پر مبذول رہتی ہے اور آپ ہاتھوں کو ہی بھولے رہتی ہیں۔
پھر زیادہ تردد نہ کریں جب بھی ہاتھ دھوئیں موئسچرائزر یا کوئی اچھی نریشنگ کریم ضرور لگائیں۔
گھر سے باہر یا دھوپ میں کام کرتے وقت چہرے اور گردن کے ساتھ ساتھ ہاتھوں پر بھی سن اسکرین ضرور لگالیں۔ یہ احتیاطی تدابیر ہاتھوں کی لکیروں اور دھبوں کے نشان ختم کرنے کے لئے مؤثر ہیں۔

آئی کریم کی ضرورت کو سمجھیں

آنکھوں سے نچلی جلد حساس، خشک اور پتلی ہوتی ہے۔ معیاری اور کسی مستند ماہر جلد کی تجویز کردہ آئی کریم مشورے کے ساتھ احتیاط سے لگاتی رہیں تو یہ جلد بھی چہرے کے باقی حصوں سے مطابقت رکھتی ہے۔
جلد کے اس نازک حصے کو نمی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ آپ نظر آئیں جواں اور پُرکشش۔

موٹاپے کو دوست نہ بنایئے

اچھی بھرپور صحت اور موٹاپے کے فرق کو سمجھنے کی ضرورت ہمیشہ رہے گی۔
غذا سے اس کا سادہ اور بہترین حل یہ ہے کہ مچھلی اور خشک میووں کو خوراک کا جزو بنائیں۔ سی فوڈ بڑھتی عمر کے اثرات کی شدت ختم کرکے آپ کو توانا اور جواں سال بناتا ہے۔
مضمحل، زرد اور سیاہی مائل دھبوں والی جلد کے لئے ایسی مصنوعات کا انتخاب ضروری ہے جن میں licorice، retinol اور اینٹی آکسیڈینٹس وافر مقدار میں موجود ہو۔

اینٹی آکسیڈینٹس کی اہمیت

انار، بلو بیریز اور سٹرس فروٹس کی غذائی اہمیت اس وقت دو چند ہو جاتی ہے جب آپ کے چہرے کی مکمل جلد یکساں رنگ کی نہ ہو یا اس پر دھبے موجود ہوں۔ یہ پھل خاص کر سوزش کے اثرات زائل کرتے ہیں اور فری ریڈیکلز کے نظام کو فعال رکھتے ہیں۔

سن اسکرین سے دوستی کرلیں

سن اسکرین ایسی چیز ہے جس میں pigment جلد کی اصل رنگت برقرار رکھنے کی عمدہ صلاحیت پائی جاتی ہے۔

اسکربنگ ضرور کریں

مگر بہت زیادہ اسکربنگ بھی خطرے سے خالی نہیں۔ جلد کی کھال کی گہرائی تک صفائی کرنے اور رگڑنے سے فائدہ ہوتے ہوتے ایک سطح پر پہنچتے ہی نقصان ہونا شروع ہوجاتا ہے۔ جب مردہ خلیات جھڑ جائیں تو نرم و ملائم جلد نمودار ہوتی ہے۔ اسے مزید rub نہ کریں ورنہ جلد سرخ ہوجانے، تکلیف کا احساس بڑھنے، متورم ہوجانے یا الرجی کی صورت میں ناقابل برداشت سوزش ہوسکتی ہے۔

کیل مہاسوں والی جلد بھی اضافی نمی چاہتی ہے

آپ اکثر آئل فری صابن اور مصنوعات استعمال کرتی ہیں تاکہ دانوں کا مواد روغنی نہ رہے اور یہ خشک ہونے میں دیر نہ لگائیں۔ چونکہ یہ جلد نہایت حساس ہوتی ہے اس لئے موئسچرائزر اپنی پسند سے نہ لگائیں۔ ہمیشہ ماہر جلد کے مشورے سے لگائیں۔

ذہنی تفکرات جلد پر خرابی کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں

اپنی جلد اور مکمل جسمانی صحت کے لئے ہم میں سے ہر کوئی حساس ہوتا ہے۔ اگر یہ کیفیت حد سے بڑھ جائے تو جلد پر اس کے مضر اثرات رونما ہوتے ہیں۔ منفی طرز فکر جلد اور خون میں سوزش کا باعث ہوسکتی ہے۔ جلد بہت زیادہ خشک نہیں ہونی چاہئے، لیکن یہ کتنے فیصد روغنی ہوسکتی ہے اس کا اختیار بھی ماہر جلد کو دیجئے۔ دراصل خشک جلد نہایت حساس ہوجاتی ہے اور کوئی بھی موئسچرائزر ہمیشہ سو فیصدی نتائج نہیں دیتا۔

آٹھ گھنٹے کی پُرسکون نیند، بہترین بیوٹی ٹپ ہے

اگر آپ پریشان نہیں تو نیند کا آنا بھی مسئلہ نہیں بنتا۔ ہماری جلد کو اصلی اور بہتر حالت میں آنے کے لئے آٹھ گھنٹے کی پُرسکون نیند درکار ہوتی ہے۔ اس کا تجربہ کرکے دیکھا جاسکتا ہے۔ جب آپ سو کر جاگیں گی تو بدن اور ذہن دونوں ہی ہلکے پھلکے، تروتازہ اور فعال ہوتے ہیں۔ جلد کی تازگی بے پناہ جاذبیت اور فرحت کا احساس دیتی ہے۔
ہمارے ہارمونز صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتے ہوئے تبدیلی کے عمل سے گزرتے ہیں۔ یوں بیدار ہونے پر چونکا دینے والے تاثرات اچھی صحت کی نشاندہی کرتے ہیں۔

> آپ کی جلد بہت زیادہ خشک نہیں ہونی چاہئے، لیکن یہ کتنے فیصد روغنی ہوسکتی ہے؟ اس کا اختیار بھی ماہر جلد کو دیجئے

اوراب کروائیے آکسیجن فیشل

یہ ذہن اور جسم کی مکمل صحت کا ضامن ہے

اب تک آپ نے ہربل، وٹامن C، وائٹنگ اور اینٹی ایجنگ فیشلز کے بارے میں سنا تھا، مگر اب کورئین ٹیکنالوجی لے آئی ہے فیشلز کی دنیا میں ایک نیا شاہکار جسے آکسیجن فیشل کہا جاتا ہے۔

آپ کے جسم میں 75 کھرب کے قریب خلیے ہوتے ہیں، جنہیں زندہ رہنے کے لئے آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے جسم میں بھی توانائی کا منبع یہی آکسیجن ہے۔ جس کا 90 فیصدی ہونا ضروری ہے۔ ہم محض 10 فیصد توانائی غذا اور پانی سے حاصل کرتے ہیں۔ آکسیجن کی کمی ہمیں نڈھال اور سست بنادیتی ہے۔ ہم کاہل اسی لئے ہوتے ہیں اور یہی ہماری قوتِ ارتکاز اور توجہ کو بے کل کردیتی ہے۔ اگر ہماری غذا متوازن نہ ہو اور ہم پانی بھی کلورین ملا یا نل سے براہ راست حاصل کئے جانے والا پی رہے ہوں تو بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات فوری طور پر ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ جدید طبّی تحقیقات سے بھی پتا چلا ہے کہ ہمارے جسم میں آکسیجن کی کمی بتدریج بڑھتی ہوئی بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔

فیشل اب ایک عام روٹین میں شامل ہورہا ہے اور ہر بیوٹی پارلر میں کسی نہ کسی انداز میں کیا جاتا ہے۔ جس میں مختلف کریموں، آئلز اور لوشن کی مدد سے کلینزنگ سے اسٹیم یا پھر ماسک تک کے مختلف مدارج طے کرکے چہرے کے خدوخال اور رنگت بہتر بنانے کی کوشش ہوتی ہے۔ اس دوران زیادہ تجربے کار اور لائق بیوٹیشن جدید اسکن ٹریٹمنٹ کرکے چہرے اور گردن کے مسائل حل کرنے کی بھرپور کوشش کرتی ہیں۔ آج کل دنیا بھر میں سب سے زیادہ مقبول اور مفید آکسیجن فیشل ہے۔

اس مخصوص فیشل سے اسکن کیئر ہوتی ہے

کلینزنگ آئل یا فوم کے ذریعہ جلد کے فاضل مادوں کے اخراج کے بعد جلد گرم تولیے کے ذریعے مساج کے لئے تیار ہوجاتی ہے۔ ٹونر کے استعمال کے بعد دوسری کلینزنگ مکمل ہوجاتی ہے۔ نیوٹرلائزر کٹ کو سینی کیئر یا بیوٹی واش (عرقِ گلاب) سے

جدید طبّی تحقیقات کے مطابق
ہمارے جسم میں آکسیجن کی کمی بڑھتی ہوئی
بیماریوں کا سبب بنتی ہے

بست کیئر فنکشن مکمل کیا جاتا ہے اور اس مقصد کے لئے جلد پر اسپرے کیا جاتا ہے۔ جلد کے اصلی حالت میں آنے کے بعد ویکیوم اسٹک استعمال کرتے ہوئے جلد کے فاضل مادوں کا اخراج ہوتا ہے اور اس کے بعد Lymphatic massage کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد فیس لفٹ آئل کا جلد پر مساج کیا جاتا ہے۔

ایک مخصوص نیوٹریشن کریم یا پیک کے ذریعے جلد کا ٹریٹمنٹ کرنے کے بعد O2 کیئر فنکشن استعمال کرتے ہوئے ہائی کوالٹی 30% آکسیجن Inhale کی جاتی ہے۔ اس کے بعد فنشنگ کی جاتی ہے۔

جلد پر ماحولیاتی آلودگی کے اثرات بوڑھا کرسکتے ہیں

خبردار ہے! اس بڑھتی ہوئی ماحولیاتی آلودگی کے سبب آپ کی جلد کے خلیات کاربن ڈائی اوکسائیڈ کی وجہ سے دن بدن گھٹن کا شکار ہوجاتے ہیں۔ آکسیجن کی کمی قبل ازوقت بڑھتی ہوئی عمر کے آثار اور دیگر مسائل کا باعث بنتی ہے۔ بوڑھا ہونے سے بچاؤ کرلیں اور زیادہ پانی پی کر جسمانی آلودگی زائل کرنا شروع کریں اور بیرونی آلودگی کے لئے واضح حکمت عملی اختیار کریں۔

پختہ جلد کیا ہوتی ہے؟

40 سال کی عمر میں انسانی جسم میں آکسیجن برقرار رکھنے اور استعمال کرنے کی صلاحیت میں 50 فیصد کمی آجاتی ہے۔ collagen اور elastin کی مقدار میں کمی آجاتی ہے اور باریک لکیروں اور جلد پر رنگت اڑ جانے کے آثار نظر آنا شروع ہوجاتے ہیں۔ اس کے لئے جسم کے ہر حصے کی مناسبت سے آئل مساج کیا جاتا ہے اور پھر اسپائنل اریکٹر مسل لائن ورل فیشل ایریا میں ویکیوم فنکشن یونٹ کے ذریعے مساج کیا جاتا ہے۔ پٹھوں میں بھرپور آرام پہنچانے کے بعد سکشن کپ کے ذریعے کپنگ ٹریٹمنٹ اپلائی کیا جاتا ہے۔

آکسیجن فیشل فیس لفٹ اپ

آئل سے کیا جانے والا مساج ایسی جلد اور پٹھوں کو طاقت اور چمک دیتا ہے، جن کی لچک میں کمی آچکی ہوتی ہے یا جو عضلات ڈھیلے ہوچکے ہوتے ہیں۔

فیس کوزی

یہ چہرے کے گانٹھ دار پٹھوں کو نرم وملائم بنانے کے لئے مختلف آئلز سے کیا جانے والا مساج ہے۔

عضلات کے تناؤ دور کرنے کے لئے

تیل ہڈیوں کے درمیان موجود کرکری ہڈی Cartilage کی ملائمت میں مددگار ہوتا ہے۔

ایزی مسل

عضلات کے لئے مخصوص مساج آئل پٹھوں کے حرکاتی نظام بہتر کرتا ہے اور ان کی سختی دور کرتا ہے۔

ایس لائن

مخصوص تیل جو جسم سے سیلولائٹ کا خاتمہ کرتا ہے یہ ٹاکسن بھی بڑھنے سے روکتا ہے۔ جسم کے توازن کو برقرار رکھتا ہے اور ساتھ ہی جسم کی لچک بہتر کرتا ہے۔

اروماتھراپی آکسیجن فیشل کا موثر ذریعہ

ہربل نباتات کے ذریعے نکالے گئے ایزنشیل آئل کو متعدد بیماریوں سے بچاؤ، صحت اور خوبصورتی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

یہ جلدی امراض سے بچاؤ کا حل بھی ہے

چہرے کی چھائیاں، آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے، ڈبل ٹون اسکن (دوہری گردن) چہرے کی جھریاں، ہر ایسے مرض کا علاج جلد کی گہری تہوں میں موجود کمزور خلیوں کی مرمت کرنے کے لئے آکسیجن انتہائی مفید ہوتی ہے۔ اس فیشل کے ذریعے کم سے کم 30 فیصد آکسیجن جسم میں داخل ہوکر کمزور خلیوں کی مرمت کرتی ہے۔

شہد، چہرے کی شادابی رکھے برقرار

تو پھر کیوں نہ گھر پر بنے ماسک استعمال کریں

سعیہ شفیق

شہد جہاں بہت سی بیماریوں کا علاج ہے وہیں جلد کی حفاظت، نگہداشت اور خوبصورتی کے لئے لاجواب بھی ہے۔ آج ہم آپ کو شہد سے چہرے کے حُسن میں چار چاند لگانے کے لئے کچھ ماسک بنانے بتا رہے ہیں۔

شہد اور جئی کا ماسک

ایک چمچ شہد میں ایک چمچ جئی کا آٹا مکس کر کے ماسک تیار کریں اور 20 سے 25 منٹ تک چہرے پر لگائیں، یہ ماسک جلد کو جھریوں سے بھی بچاتا ہے اور رنگت بھی صاف کرتا ہے۔

انڈے اور شہد کا ماسک

خشک جلد والی خواتین انڈے کی زردی جبکہ چکنی جلد والی خواتین انڈے کی سفیدی اور شہد ہم وزن ملا کر ماسک بنائیں۔ یہ ماسک پندرہ سے 20 منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ اس ماسک کے کرشماتی اثرات سے آپ کی رنگت کھلی کھلی لگنے لگے گی۔

پودینہ، بادام اور شہد کا ماسک

پودینے کے چند پتے پیس لیں، ایک چمچ روغنِ بادام اور ایک چمچ شہد مکس کر کے پودینے کے پتوں کے پیسٹ میں ملا کر 20 سے 25 منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ یہ ماسک جلد کو نئی تازگی اور فرحت عطا کرتا ہے۔

زیتون اور شہد کا ماسک

زیتون اور شہد دونوں ہی معجزانہ خصوصیات کے مالک ہیں۔ ایک چمچ "ڈالڈا اولیو آئل" میں ایک چمچ شہد مکس کر کے چہرے پر لگائیں۔ یہ ماسک جلد پر جھلکتے بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات زائل کرنے میں بہترین کارکردگی دکھاتا ہے۔

گلاب، انڈے کی زردی اور شہد کا ماسک

ایک چمچ عرقِ گلاب، ایک چمچ شہد اور ایک انڈے کی زردی مکس کر کے ماسک تیار کریں۔ 20 سے 25 منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ یہ جلد کی نمی برقرار کرے گا، ٹوننگ کرے گا اور ملائمیت میں اضافہ کرے گا۔

کھیرے اور شہد کا ماسک

آدھا کھیرا کدوکش کر لیں۔ ایک چمچ شہد اسی میں شامل کر کے 20 سے 25 منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ یہ ماسک گرمیوں میں جلد کو فرحت عطا کرنے کے لئے بہترین ہونے کے ساتھ ساتھ جلد سے جھریاں کم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے اور رنگت بھی نکھارتا ہے۔

صحت مند رہنے کے قیمتی راز

زیادہ چلیں: پہلے زمانے میں لوگ آج سے زیادہ کھاتے تھے اور صحت مند رہتے تھے۔ لیکن اس کے برعکس اب لوگ کم کھاتے ہیں اور بیمار رہتے ہیں۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ عمر کے ہر حصے میں لوگوں نے چلنا پھرنا چھوڑ دیا ہے۔ اگر آپ چست اور صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو ورزش کریں۔ اس طرح بیماریوں کا اندیشہ کم ہوگا۔

بھرا بھری سے بچیں: کچھ کھانے سے پہلے سوچیں کہ آپ خود کو اضافی کیلوریز سے کیسے محفوظ رکھ سکتی ہیں؟ رات کو دیر سے کھانا ترک کر دیں۔ اگر آپ کیلوریز کم کرنا چاہتی ہیں تو سونے سے تین گھنٹے پہلے کھانا کھانے کی عادت اپنائیں۔

غیر ضروری کیلوریز خارج کریں: سوڈا اور سفید ڈبل روٹی خراب مثالیں ہیں لہٰذا سوڈا ترک کریں۔ بہت زیادہ چکنائی سے بھرپور غذا، تلی ہوئی اشیاء، مرغن غذاؤں سے گریز کریں۔ خالص اناج، آٹا، بھوسی اور گندم کی روٹی اچھی ہے۔ اس کے علاوہ دودھ دہی (کم چکنائی والا) استعمال کیا جا سکتا ہے۔

خوشیوں کا اندازہ کریں: اپنی زندگی پر غور کریں، صحت، محبت، رشتے داریاں، معاش اور روزگار وغیرہ، کامیاب افراد وہ ہیں جو غیر صحت مندانہ رویوں میں تبدیلیاں لے آتے ہیں۔ صبح جاگنے کے بعد ایک مثبت قدم اٹھایا جا سکتا ہے۔ وزن کم کرنے کے لئے چہل قدمی کو روزمرہ زندگی کا معمول بنائیں۔

نیند پوری کریں: زیادہ تر لوگوں کے لئے 7 گھنٹے کی نیند جادوئی اثر دکھاتی ہے۔ نیند سے ذہنی اور جسمانی صحت کا گہرا تعلق ہے، اس لئے پرسکون نیند لیں تاکہ آپ دن بھر چاق و چوبند رہیں۔

حُسنِ بے پناہ کا راز کیا ہے؟

پھول سا چہرہ انہی ٹوٹکوں میں کہیں چھپا ہوا ہے

حسین اور پُرکشش نظر آنا کسے ناپسند ہوسکتا ہے۔ جلد کو جواں، سدابہار اور شگفتہ رکھنے کے لئے خواتین کسی بھی حد تک جاسکتی ہیں۔ صنفِ نازک کی ہمیشہ یہی خواہش رہی ہے کہ وہ ہر نئے دن مزید دلکش اور خوبصورت نظر آئیں۔ یہی وجہ ہے کہ آج ہر عورت چاہے وہ کسی بھی فیلڈ سے تعلق رکھتی ہو اپنی جلد کے متعلق بے حد حساس ہوگئی ہے۔

ٹی وی کے ٹاک شوز اور بالخصوص مارننگ شوز میں آئے دن اسی مسئلے کو زیرِ بحث لایا جاتا ہے کہ چہرے پر کیا لگائیں اور کیا کھائیں جس سے چہرہ چاند کی مانند روشن ہوجائے۔ بیوٹی پارلرز کی روز بروز بڑھتی ہوئی مانگ اور ان میں موجود خواتین کے ہجوم سے یہ بات واضح ہوگئی ہے کہ آج کی مشرقی عورت اپنے گھر بار کے ساتھ ساتھ خود اپنی ذات پر بھی توجہ دینا سیکھ گئی ہے۔

جلد کی صفائی ستھرائی اور حفاظت کے لئے فیشل، کلینزنگ، مساج اور ماسک وغیرہ نہایت اہم ہیں۔ اگر کم عمری سے ہی اسکن کو تر و تازہ اور گرد و غبار سے پاک رکھنے کا خصوصی خیال رکھا جائے تو بڑی عمر میں جھریاں، پھوڑے پھنسیاں اور چھائیاں وغیرہ سے کسی حد تک نجات حاصل ہوسکتی ہے۔ اگر روزانہ دس منٹ چہرے پر عرقِ گلاب سے مساج کیا جائے تو جلد گلاب کی مانند کھل اٹھتی ہے اور ایسی جلد کو بڑی عمر میں بھی کسی قسم کی ٹریٹمنٹ یا انجکشن لگوا کر جلد کسوانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ دھوپ انسانی جلد کے لئے نقصان دہ ہے۔ سورج کی تند و تیز شعاعیں اسکن کو جھلسا دیتی ہیں۔ لہٰذا دن کے وقت گھر سے باہر نکلتے وقت کسی بھی بہترین کوالٹی کا سن اسکرین ضرور استعمال کریں۔ لیکن جن لڑکیوں یا خواتین کی جلد یا بازو، گردن وغیرہ سورج کی گرمی نے جھلسا دیئے ہیں وہ کیا کریں؟ یاد رہے کہ ہر وقت چہرے کو مختلف اشیاء کے استعمال کرنے کے لئے تجربہ گاہ نہ بنائے رکھیں۔ کوئی بھی کمپنی کتنی ہی قسمیں کیوں نہ کھالے، لیکن ہر گوری بنانے والی کریم کے کچھ نہ کچھ سائیڈ افیکٹ ضرور ہوتے ہیں۔ جلد کو خطرناک اور نقصان دہ کیمیکلز سے محفوظ رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ حتی الامکان کوشش کریں کہ ہر قسم کی کریم، ماسک پیک یا اسکرب کی ٹیوب سے دور رہیں۔ یہ جان لیں کہ ٹی وی پر آنے والی حسین ماڈل کے حُسنِ بے پناہ کا راز صرف وہ پراڈکٹ ہرگز نہیں ہے جس کو بیچنے کے لئے وہ نمبر ون ہونے کا دعویٰ کر رہی ہے۔ ہر لڑکی کی اسکن ٹائپ الگ ہوتی ہے۔ لہٰذا مارکیٹ سے کوئی کریم یا ماسک پیک وغیرہ خریدنے سے پہلے اس بات کی تسلی بھی ضرور کرلیں کہ آپ جو پراڈکٹ خرید رہی ہیں وہ آپ کی جلد کے لئے موزوں رہے گی۔

> ماسک کا استعمال نا صرف چہرے کی جلد کو تر و تازہ کرتا ہے بلکہ چہرے کی چمک دمک بھی بڑھاتا ہے

آج کل گرمیاں زوروں پر ہیں۔ ایسے موسم میں چہرے پر ماسک کا استعمال بے حد فائدہ مند ہے۔ ماسک کا استعمال چہرے کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ انسانی جلد کو تازگی فراہم کرتا ہے۔ چہرے کی چمک دمک بڑھاتا ہے۔ اس کی تاثیر جلد کی تہوں میں پہنچ کر میل کچیل صاف کر کے داغ دھبے، کیل مہاسے دور کرتی ہے۔ ماسک جلد کو تازگی فراہم کرتا ہے۔ جھریاں دور کرتا ہے۔ جلد کو نارمل بناتے اور ڈھیلی جلد کو کسنے میں معاون کردار ادا کرتا ہے۔ بالالفاظ دیگر ہم یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ جلد کو توانائی، طاقت اور شادابی مہیا کرتا ہے۔

چکنی جلد کے لئے موزوں ماسک

ایک انڈے کی سفیدی میں آدھا کیلا کچل کر ملائیں۔ چند قطرے عرقِ گلاب ملا کر پھینٹ لیں اور چہرے پر لگائیں۔ تقریباً 25 منٹ بعد جب تناؤ محسوس ہو تب ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو کر صاف کرلیں۔ چہرے سے زائد چکنائی کے خاتمے کے لیئے بہترین ماسک ہے۔

خشک جلد کے لئے ماسک

خشک جلد کے لئے انڈے کی زردی کا ماسک بے حد موزوں رہتا ہے۔ ایک انڈے کی زردی پھینٹ لیں، اس

یاد رکھنے کی باتیں

ماسک لگانے سے قبل چند باتیں ذہن نشین کرلیں۔

- ماسک تیار کرنے کے لئے ہمیشہ صاف دھلے ہوئے خشک برتن اور معیاری و تازہ اجزاء استعمال کریں۔
- ماسک لگانے سے قبل اپنے ہاتھ اور چہرہ دھو کر خشک کرلیں۔
- ماسک ہمیشہ اپنی جلد کی مناسبت سے استعمال کریں یعنی خشک جلد کی حامل خواتین، چکنی جلد یا نارمل جلد کی خواتین چکنی جلد کا ماسک استعمال نہ کریں۔
- ماسک لگانے کے بعد چہرہ ساکت رکھیں۔ یعنی کسی بھی قسم کی حرکت یا جنبش نہ ہو ورنہ جھریاں پڑنے کا خطرہ رہتا ہے۔
- ماسک لگانے کے دوران آنکھوں پر کھیرے کے قتلے یا عرق گلاب میں بھیگی ہوئی روئی رکھیں تاکہ آنکھوں کو بھی سکون پہنچے۔
- چہرے پر ماسک کم از کم 15 سے 20 منٹ تک لگائے رکھیں۔ پھر گیلی روئی کی مدد سے ماسک اتار کر ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں۔ صابن کا استعمال نہ کریں۔
- گرمیوں میں ہفتے میں ایک مرتبہ ماسک کا استعمال ضرور کریں۔ تاکہ چہرے کی تازگی و شگفتگی برقرار رہے۔

میں تین قطرے بادام کا تیل، چند پودینہ کے پتے اور آدھا چمچ تازہ بالائی شامل کرلیں۔ اچھی طرح پھینٹ کر چہرے پر لگائیں۔ تقریباً آدھے گھنٹے بعد منہ دھولیں۔ متواتر استعمال سے چہرہ تروتازہ ہوجائے گا۔

نارمل یا ملی جلی جلد کے لئے ماسک

دو کھانے کے چمچ خشک دودھ میں ایک چٹکی پسی ہوئی دارچینی، آدھا آڑو کچلا ہوا اور ایک چمچ ٹماٹر کا تازہ جوس ملا کر اچھی طرح مکس کریں۔ یہ ماسک گرمیوں میں باقاعدگی سے لگائیں۔ چند ہفتوں میں ہی آپ کی جلد نرم اور تروتازہ ہوجائے گی۔ چہرے سے کیل مہاسوں اور داغ دھبوں کو دور کرنے کے لئے بھی یہ ماسک بے حد مناسب ہے۔

دھوپ سے کملائی ہوئی جلد کے لئے

تین کھانے کے چمچ بیسن میں ایک چٹکی ہلدی اور ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس ملائیں۔ دو کھانے کے چمچ تازہ کدوکش کیا ہوا کھیرا ملائیں۔ پھر حسب ضرورت پانی سے گاڑھا پیسٹ بنالیں۔ بالخصوص طالبات اور ملازمت پیشہ خواتین استعمال کریں تو فائدہ ہوگا۔

ملتانی مٹی کا ماسک

حسب ضرورت ملتانی مٹی میں ایک چٹکی ہلدی اور آدھا چائے کا چمچ زیتون کا تیل ملالیں۔ اسے 15 سے 20 منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ اس ماسک کو خشک جلد کی خواتین استعمال کریں۔

تازہ پھلوں کا ماسک

دو کھانے کے چمچ آم کا گودا، آدھا چائے کا چمچ شہد، آدھا آلوچہ اور ایک کھانے کا چمچ کیلا ملائیں۔ اچھی طرح مکس کرنے کے بعد چہرے پر لگائیں۔ ہر قسم کی جلد کی حامل خواتین یہ ماسک استعمال کرسکتی ہیں۔ پپیتے کا ماسک بھی جلد کو شاداب بنانے کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

ایک کھانے کے چمچ پپیتے کے گودے میں چار پسے ہوئے بادام اور چند پتے گلاب کے پھول ملالیں۔ چہرے، گردن، بازوؤں پر لگائیں۔ یہ ماسک کیلیں نکالنے کے لئے بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

چھلکوں کا ماسک

آپ پھل کھائیں، لیکن چھلکے نہ پھینکیں۔ جی ہاں پھلوں کے چھلکے بھی بے حد کارآمد ہوتے ہیں۔ انہیں کئی طریقوں سے استعمال میں لایا جاسکتا ہے، لیکن آج آپ ان کا ماسک بنالیں۔ چیکو کے چھلکے، خوبانی کے چھلکے اور آڑو کے چھلکے حسب ضرورت لے لیں۔ انہیں اچھی طرح پیس کر لئی بنالیں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچ جو کا آٹا ملالیں اور آدھا گھنٹہ چہرے، بازو، گردن اور پاؤں پر لگائیں۔ ٹھنڈے پانی سے چہرے دھولیں۔ یہ ماسک ہر جلد کے لئے موزوں ہے۔ اس سے مرجھائی ہوئی جلد جگمگا اٹھے گی۔

آج کیا پکائیں؟

01 پیر
کڑھی چھولے
چکن کارپاچیو

02 منگل
موشادا
چکن برنچ سلاد

03 بدھ
بریشیا وڈماٹو اینڈ بیزل
منس ربن رائس

04 جمعرات
پایا ٹکنہ
بینز کٹلس

05 جمعہ
مہارانی پوری
رائل چکن

06 ہفتہ
روایتی ران
دال نوبہار

07 اتوار
تیموری مغز
انڈے کا شاہی حلوہ

08 پیر
انڈونیشین فرائیڈ رائس
بیف مشروم کری

09 منگل
ہری بھری گلاوٹی بوٹی
دہی کی ترکاری

10 بدھ
کوفتہ مٹر پلاؤ
موساکا

11 جمعرات
ماپوٹوفو
چکن الاکیو چک پی میش

12 جمعہ
مین موٹلی
منس میٹ فریٹرز

13 ہفتہ
فش پالک
چاپس سیخ کباب

14 اتوار
دیوانی بریانی
جالی کباب

15 پیر
چکن اینڈ پنیر کھرچن
پیسٹیکیو

16 منگل
شعلہ چکن بوٹی
فلورینٹائن کوکیز

17 بدھ
ایرانی کوفتے
فرائیڈ مشروم ان فش ساس

18 جمعرات
ساگ قیمہ
ہنٹر بیف سینڈوچز

19 جمعہ
پھلکیوں کا سالن
اٹالین چکن

20 ہفتہ
بڑا پراٹھا
اسپگیٹی ود فش چلی گارلک

21 اتوار
مٹر بھرے ٹماٹر
چیز اینڈ پائن ایپل اسٹفڈ لیگ روسٹ

22 پیر
مٹن اچاری
پائن ایپل بیورین

23 منگل
بیسن کی روغنی روٹی
مکھنی دھاگہ کباب

24 بدھ
سوئٹ اینڈ سار نوڈلز چکن
پالک پراٹھا

25 جمعرات
انسٹنٹ پزا
انڈا سبز گریوی

26 جمعہ
کلیجی تکہ کباب
پران فیونگ

27 ہفتہ
لیمن گارلک ران
کنافہ

28 اتوار
گوشت دلبہار
تنجن

29 پیر
بیف ویجی پراٹھا رول
کڑاھی آلو

30 منگل
عریبین اسٹائل ران
فلافل سینڈوچ

31 بدھ
کلیجی بھرے کباب
بیف ہزاروی

اس صفحے کو پلٹ کر مزید ترا کیب دیکھئے!

عربیین اسٹائل ران

اجزاء:

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو	دار چینی	دو انچ کا ٹکڑا
نمک	حسب ذائقہ	ثابت کالی مرچ	چھ سے آٹھ عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	تین کھانے کے چمچ	لونگ	چار سے چھ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
ٹماٹر	دو عدد درمیانے	سبز زیتون	دس سے بارہ عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ	سیاہ زیتون	دس سے بارہ عدد
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب:

- ران کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں، بڑے سائز کے پین میں پانی ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں ایک سے دو لونگ، کالی مرچ اور ران ڈال دیں
- ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال دیں اور اس کو پانچ سے سات منٹ پکا کر اس کا پانی پھینک دیں
- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں، دار چینی، لونگ، کالی مرچ، زیرہ اور چھوٹی الائچی کو ملا کر باریک پیس لیں ادرک لہسن، پسا ہوا مصالحہ اور ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل کو ملا لیں اور اس سے ران کو میرینیٹ کر لیں۔ تین سے چار گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں پیاز، ٹماٹر اور کٹی ہوئی لال مرچ اور ہلدی ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں پھر اس میں مصالحہ لگی ہوئی ران ڈال دیں
- دو پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں پھر آنچ ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے اور ران اچھی طرح گل جائے
- سیاہ اور سبز زیتون ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار ران کو گرم گرم ڈش میں نکال کر زیتون سے گارنش کریں اور عید قرباں کا لطف اٹھائیں۔

تیموری مغز

اجزاء:

مغز	گائے کا ایک عدد یا بکری کے چھ عدد
شملہ مرچ	دو سے تین عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی	ایک عدد درمیانی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- مغز کو کچھ دیر ٹھنڈے پانی میں رکھیں، پھر احتیاط سے ہلکے ہلکے اوپر کی جلد اٹھائیں تو یہ پوری نکل آئے گی اور مغز مکمل طور پر صاف ہو جائے گا
- ثابت مغز میں آدھی پیالی پانی اور ہلدی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں، درمیان میں ایک مرتبہ الٹ پلٹ کر لیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں ادرک لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں پھر ٹماٹر، نمک اور لال مرچ ڈال کر ذرا سا پانی کا چھینٹا دے کر بھونیں
- جب ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں اور مصالحہ بن جائے تو مغز کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈال دیں، ہلکا سا بھون کر گرم مصالحہ ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- شملہ مرچ کو دھو کر درمیان سے دو ٹکڑے کر لیں اور احتیاط سے بیج نکال لیں تاکہ مرچیں نہ ٹوٹیں
- مرچ کے ٹکڑے میں مغز بھر دیں اور پین میں بچا ہوا مصالحہ ڈال کر ان ٹکڑوں کو اس پر رکھ دیں
- آنچ ہلکی کر کے ڈھکن ڈھک دیں، پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر ہرا دھنیا چھڑک کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم چپاتی کے ساتھ عید کے دن ناشتے میں مزہ لیں یا چاہیں تو کھانے پر اس مزیدار ڈش کو پیش کریں۔

دیوانی بریانی

اجزاء:

گوشت (گائے، بکرے اور مرغی کا)	ڈیڑھ کلو	کالی مرچ (گدری پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
چاول	ایک کلو	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی (پھینٹی ہوئی)	آدھی پیالی
لہسن کے جوئے (بغیر چھلے ہوئے)	دس سے بارہ عدد	بڑی ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
پیاز (کچی پسی ہوئی)	دو عدد درمیانی	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- ٹماٹروں کے اوپر سے سرے کاٹ لیں اور نیچے کی طرف سے کراس کٹ لگا لیں۔ پہلے تین سے چار منٹ کھولتے ہوئے گرم پانی میں رکھیں پھر اتنی ہی دیر ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔ اس طرح چھلکا با آسانی نکل جائے گا، پھر اسے بلینڈر میں ڈال کر پیسٹ بنا لیں
- لہسن کے جوؤں کو صاف دھو کر ہلکا ہلکا کچل لیں اور اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر رکھ دیں
- گائے اور بکرے کے گوشت کو علیحدہ علیحدہ دیگچی میں ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ ان کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور ادھ گلا ہو جائے
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں کچلا ہوا لہسن، پیاز اور ٹماٹر ڈال کر بھونیں، جب پانی خشک ہو جائے تو دونوں طرح کے گلے ہوئے گوشت اور چکن ڈال دیں
- لہسن کا پانی ڈالتے ہوئے بھونتے جائیں اور جب پانی ختم ہو جائے تو تھوڑی تھوڑی کر کے دہی ڈالتے جائیں اور ساتھ ساتھ نمک، کالی مرچ اور گرم مصالحہ شامل کر کے اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہونے لگے
- چاولوں کو نمک ملے پانی میں ایک کنی ابال کر پانی نتھار لیں اور تھوڑے سے چاول علیحدہ نکال لیں
- چاولوں پر بھنے ہوئے گوشت کی تہہ لگائیں اور اوپر سے ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور ادرک ڈال دیں
- بقیہ چاول پھیلا کر ڈال لیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکالیں، سلاد اور رائتے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

روایتی ران

اجزاء:

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا ادرک لہسن	تین کھانے کے چمچ	دہی	ایک پیالی
پیاز	تین عدد درمیانی	ڈالڈا VTF بناسپتی	چار کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	دو سے تین کھانے کے چمچ		

ترکیب:

- ران کو صاف دھو کر تیز چھری کی مدد سے اوپر سے جھلی نکال لیں اور دونوں طرف سے گہرے کٹ لگا لیں (چاہیں تو کنارے سے ہڈی توڑ لیں تا کہ پین میں رکھنے میں آسانی
- دھنیا اور زیرہ توے پر ہلکا سا بھون کر موٹا کوٹ لیں اور اسی توے پر لال مرچ کو بھی ایک منٹ کے لئے بھون لیں۔ پیاز کو باریک پیس لیں
- بڑے سائز کے پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پسی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- اس پین کو چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کر لیں پھر اس میں دہی، نمک، دھنیا، زیرہ، لال مرچ اور ادرک لہسن ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ ران کو اس میں ڈال کر میرینیٹ کریں اور چار سے چھ گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تا کہ مصالحے اچھی طرح رچ جائیں
- فریج سے نکال کر تیز آنچ پر پکنے کے لئے رکھیں اور پانچ سے سات منٹ بعد جب پکنے پر آ جائے تو آنچ ہلکی کر دیں۔ پین کو گندھے ہوئے آٹے سے سیل کر دیں یا مضبوطی سے ڈھک کر اوپر سے وزن رکھ دیں
- تقریباً ایک گھنٹے کے بعد سیل کھول دیں اور آنچ تیز کر کے الٹ پلٹ کر بچا ہوا پانی خشک کر لیں یا اگر حسب پسند گلی ہوئی نہ ہو تو سیل کھولنے کے بعد کچھ دیر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ د

پریزنٹیشن:

اسے حسب پسند نان کے ساتھ یا دال چاول کے ساتھ سائیڈ ڈش کے طور پر پیش کریں۔

پائن ایپل اسٹفڈ ران

اجزاء:

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	دو کھانے کے چمچ	پیاز (آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی)	ایک عدد
ادرک پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری پیاز	دو عدد
براؤن شوگر	دو کھانے کے چمچ	انناس	ایک پیالی
سرکہ	آدھی پیالی	کاٹیج چیز	ایک پیالی
		مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
		ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- ادرک لہسن، نمک، کالی مرچ، سفید مرچ، براؤن شوگر اور سرکے کو ایک پیالے میں ڈالیں اور اس میں ڈالڈا اولیو آئل ملا کر پیسٹ بنا لیں
- چاہیں تو ران کے اوپر کے حصے کی ہڈی نکال لیں اور ران کے درمیان میں چیرا لگا لیں اور مصالحے کے پیسٹ کو اس پر اچھی طرح مل دیں اور چار سے چھ گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہری پیاز اور انناس کو بالکل باریک چوپ کرلیں (تھوڑا سا انناس گارنش کے لئے رکھ لیں) اور چورا کئے ہوئے چیز کے ساتھ ملا کر ران میں بھر دیں۔ اور اسے موٹی ڈوری سے باندھ دیں یا سلائی کر دیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180C پر گرم کرلیں اور بڑے سائز کی اوون ٹرے میں ہلکا سا مارجرین یا مکھن لگا کر ران کو رکھیں اور اس کے اوپر سرکہ اور گرم مصالحہ چھڑک دیں
- المونیم فوائل سے اچھی طرح ڈھک کر ڈیڑھ سے دو گھنٹے کے لئے بیک کرنے رکھ دیں
- کڑاہی میں مارجرین یا مکھن کو ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں انناس کے ٹکڑے ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ران کو اوون سے نکال کر ڈوری کھول کر درمیان سے کھولیں اور انناس سے گارنش کرلیں اور اوپر سے لیموں کا رس چھڑک دیں۔ سلائس کاٹ کر گرم گرم پیش کریں۔

لیمن گارلک ران

اجزاء:

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کچلا ہوا	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	آدھی پیالی
لیموں کا چھلکا کش کیا ہوا	ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ	چار کھانے کے چمچ
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- ران کو دھو کر خشک کرلیں اور چاہیں تو اس کے سرے سے ہڈی توڑ کر علیحدہ کردیں، پھر ران پر گہرے کٹ لگالیں
- نمک، کالی مرچ اور لال مرچ کو ملائیں اور ران پر اچھی طرح سے لگادیں
- بڑے سائز کے پین میں ڈالڈا اولیو آئل اور مارجرین ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور ران کو تیز آنچ پر الٹ پلٹ کرتے ہوئے فرائی کرکے نکال لیں
- اسی پین میں لہسن کو سنہرا ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں سرکہ اور لیموں کے چھلکے ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر ڈھک کر رکھ دیں۔ گارلک ساس تیار ہے
- اوون کو 220°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کرلیں اور مصالحہ لگی ہوئی ران کو اوون ٹرے میں رکھ دیں۔ اس پر دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس چھڑک کر اسے المونیم فوائل سے اچھی طرح کور کردیں اور ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کے لئے بیک کرلیں
- پھر اوون سے نکال کر فوائل کھولیں اور بقیہ لیموں کا رس چھڑک کر مزید پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کرلیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں ابلے ہوئے چاول پھیلا کر رکھیں، اس پر ران کے ٹکڑے کاٹ کر رکھیں اور اوپر سے گارلک ساس ڈال دیں یا چاہیں تو ڈنر رول کے ساتھ عید ڈنر پر اس زبردست ڈش کا لطف اٹھائیں۔

کلیجی تکّہ کباب

اجزاء:

کلیجی (بڑے ٹکڑے کیے ہوئے)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ بھنا ہوا کٹا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کرکے پیاز کو براؤن کرکے چورا کرلیں
- دہی میں ادرک لہسن، لال مرچ، سفید زیرہ، گرم مصالحہ اور چورا کی ہوئی پیاز ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- کلیجی کو دس منٹ ٹھنڈے پانی میں بھگو کر رکھیں پھر دھو کر چھلنی میں ڈال دیں تاکہ پانی خشک ہوجائے، مصالحہ ملی دہی سے میرینیٹ کرکے ایک سے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- کلیجی کو سیخوں پر لگا کر کوئلوں پر سینکیں، درمیان میں نشو کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگاتے جائیں
- کوئلے موجود نہ ہو تو فرائینگ پین میں برش کی مدد سے ایک سے دو چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل لگالیں، درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور مصالحہ لگی کلیجی ڈال دیں
- آنچ تیز کرکے لیموں کے رس کا چھینٹا دیتے ہوئے فرائی کرلیں

پریزنٹیشن:

پیاز کے لچھے اور املی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

چانپ سیخ کباب

اجزاء:

بکرے کے چانپ	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن ادرک	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چانپوں کو دھو کر خشک کرنے چھلنی میں رکھ دیں اور جب اچھی طرح خشک ہو جائیں تو انھیں ہلکا ہلکا کچل کر رکھ لیں
- دہی میں ادرک لہسن اور نمک ڈال کر اس سے چانپوں کو میرینیٹ کر کے ایک سے دو گھنٹوں کے لئے رکھ دیں
- پھر انہیں پین میں ڈال کر ڈھک کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چانپ گل جائے اور ان کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ خیال رہے کہ درمیان میں زیادہ چمچ نہ لگائیں تاکہ ٹوٹنے نہ پائیں
- چولہے سے اتار کر مکمل ٹھنڈا ہونے دیں، پھر اس میں لال مرچ، گرم مصالحہ، پسا ہوا سفید زیرہ، لیموں کا رس اور زردے کا رنگ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کوئلے دہکا لیں اور چانپوں کو احتیاط سے سیخوں پر لگا لیں اور الٹ پلٹ کرتے ہوئے کوئلوں پر سنہرے ہونے تک سینک لیں، درمیان میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگاتے جائیں تاکہ چانپ خشک نہ ہوں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں ان مصالحہ لگے چانپوں کو سنہری فرائی کر لیں (درمیان میں الٹ پلٹ کر لیں)

پریزنٹیشن:

عیدالاضحیٰ کے موقعہ پر ان مزیدار چانپوں کا لطف اٹھائیں۔

پایا گُٹہ

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو
بکرے کے پائے	آٹھ سے دس عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	تین عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
بڑی الائچی	ایک سے دو عدد
سیاہ زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
آٹا	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- گوشت کے بڑے ٹکڑے کر کے دھو کر رکھ لیں۔ پائے اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں
- چھ سے آٹھ پیالی ابلتے ہوئے پانی میں پائے ڈال کر تیز آنچ پر پکائیں، ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال لیں۔ پھر آنچ ہلکی کر کے ایک سے دو موٹی کٹی ہوئی پیاز اور آٹھ سے دس کالی مرچیں ڈال کر ہلکی آنچ پر ایک ڈیڑھ گھنٹہ پکا لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں
- باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں، ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں پھر گوشت ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- دہی میں نمک، لال مرچ، ہلدی، بڑی الائچی اور سیاہ زیرہ ڈال کر ملائیں اور اس مکسچر کو گوشت میں ڈال دیں
- آٹے کو توے پر ہلکا سا بھونیں پھر ایک پیالی پانی میں گھول کر گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں، دہی کا مکسچر ڈالنے کے بعد گوشت میں یہ پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پائے شامل کر کے اس کی یخنی چھان کر ڈال دیں، ہلکی آنچ پر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے

پریزنٹیشن:

باریک کٹی ہوئی ادرک اور ہرا مصالحہ چھڑک کر گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

ہری بھری گلاوٹی بوٹی

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پارسلے	آدھی پیالی
ہرا دھنیا	ایک گٹھی
ہری مرچیں	دس سے بارہ عدد
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
ناریل (پسا ہوا)	چار کھانے کے چمچ
پسا ہوا پپیتا	تین کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر اس کی ایک سائز کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں اور انھیں پپیتے سے میرینیٹ کر کے دو سے تین گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- ہرا دھنیا، پارسلے اور ہری مرچوں کو ناریل کے ساتھ ملا کر باریک پیس لیں اور اس میں نمک، ادرک لہسن، سفید مرچیں اور دہی شامل کر دیں
- چکن کی بوٹیوں کو اس مصالحے سے میرینیٹ کر کے آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ گرم کر لیں، بوٹیوں کو لکڑی کی سیخوں پر لگا لیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل لگا لیں اور ان بوٹیوں کو درمیانی آنچ پر سینکیں
- درمیان میں ایک سے دو مرتبہ پلٹ لیں اور ہر مرتبہ اوپر سے لیموں کا رس اور ایک چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل چھڑک دیں
- ان بوٹیوں کو گرل پین کے بجائے کوئلوں پر بھی سینکا جا سکتا ہے اور ہلکے سے چکنے کئے ہوئے فرائنگ پین میں بھی بنایا جا سکتا ہے۔

پریزنٹیشن:

پیاز کے لچھوں اور لیموں کی قاشوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

کلیجی بھرے کباب

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو
بکرے کی کلیجی	200 گرام
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا ناریل	ایک پیالی
ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	تین سے چار عدد
سادہ آٹا	ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- پیاز کو باریک کاٹ کر ہوا میں پھیلا کر پندرہ سے بیس منٹ رکھ دیں پھر کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- کلیجی کو دھو کر خشک کر لیں اور اسے نمک، ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن، ایک چائے کا چمچ لال مرچ اور لیموں کے رس کے ساتھ میرینیٹ کر لیں
- دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ دیں پھر اسے پین میں ڈال کر تیز آنچ پر رکھیں اور چمچ سے کچلتے ہوئے اس کا اپنا پانی خشک کر لیں
- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں اور اس میں ادرک لہسن، پیاز، لال مرچ، ہری مرچیں اور نمک ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فریج سے نکال کر اس میں ناریل اور آٹا ڈال کر ملائیں اور چھوٹے چھوٹے کباب بنا لیں اور ہر کباب کے درمیان میں ایک کھانے کا چمچ تیار کی ہوئی کلیجی بھر دیں۔ دس سے پندرہ منٹ کے لئے دوبارہ فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی یا فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور کبابوں کو سنہرا تل لیں

پریزنٹیشن:

حسب پسند املی کی چٹنی یا ہری چٹنی کے ساتھ ان منفرد کبابوں کو عید ٹرالی پر گرم گرم پیش کریں۔

بیف ویجی پراٹھا رول

اجزاء:

پسندے	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی
ٹماٹر	تین عدد درمیانے
شملہ مرچ	ایک سے دو عدد
پپیتا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
چیڈر چیز	آدھی پیالی
میدہ	ایک پیالی
آٹا	ڈیڑھ پیالی
ہری چٹنی	حسب ضرورت
ہاٹ ساس	حسب ضرورت
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- پسندوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ دیں، ایک پیاز کو دہی کے ساتھ ملا کر پیس لیں۔ پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ کی سلائسز کاٹ لیں
- پسی ہوئی پیاز میں ادرک لہسن، نمک، پپیتا، لال مرچ، گرم مصالحہ اور دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ملائیں اور پسندوں کو اس سے میرینیٹ کر کے ایک سے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- ان پسندوں کو پین میں ڈال کر ڈھک کر درمیانی آنچ پر رکھ دیں، پانچ سے سات منٹ بعد آنچ ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے اور اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ چولہے سے اتار کر اس میں کٹی ہوئی سبزیاں ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- پراٹھے بنانے کے لئے آٹا اور میدہ ملا کر اس میں نمک اور تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ملائیں اور پانی کی مدد سے گوندھ لیں۔ اس سے چھوٹے چھوٹے پراٹھے بنا کر سینک لیں
- ہر پراٹھے پر دو کھانے کے چمچ ہری چٹنی پھیلا کر لگائیں اور اس پر سبزی ملا ہوا گوشت ڈالیں اور ان کو ٹائٹ رول کر کے درمیان سے کاٹ لیں
- چیز کو کش کر کے اوپر سے چھڑک دیں اور حسب پسند ہاٹ ساس بھی ڈال دیں، اوون کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں۔ رول کو اوون ٹرے میں لگا کر اوون میں رکھیں اور پانچ سے سات منٹ کے لئے گرل جلا دیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار سبزیوں کی غذائیت سے بھرپور رول کا خاص مواقع پر مزہ لیں۔

مکھنی دھاگہ کباب

اجزاء:

قیمہ (باریک پسا ہوا)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ
تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد
کچری پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
جائفل، جوتری اور چھوٹی الائچی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ (بھنا ہوا کٹا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	آدھی گٹھی
مارجرین یا مکھن	دو سے تین کھانے کے چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی

ترکیب:

- قیمے میں ادرک لہسن، لال مرچ، ایک پیاز، کچری اور گرم مصالحہ ڈال کر اچھی طرح باریک پیس لیں۔ پھر اس میں نمک، زیرہ، کارن فلار، انڈا، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، تلی ہوئی پیاز اور آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر آٹے کی طرح گوندھ لیں
- اس مکسچر کو تین سے چار گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پسے ہوئے قیمے کو ایک مٹھی برابر لے کر سیخ پر لگا لیں (ہر سیخ پر تین کباب لگائیں) اور اوپر سے دھاگے سے باندھ دیں۔ دہکتے ہوئے کوئلوں پر سینک لیں۔ تھوڑے سے ٹھنڈے ہونے پر دھاگہ علیحدہ کر کے قیمہ نکال لیں
- پھیلے ہوئے توے پر ڈالڈا VTF بناسپتی اور مارجرین یا مکھن ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں۔ ایک چوپ کی ہوئی پیاز کو اس میں سنہری فرائی کر لیں
- سنکے ہوئے کبابوں کو توے پر ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کر لیں۔ درمیان میں جائفل، جوتری اور پسی ہوئی الائچی ڈال دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔ سلاد، رائتے اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ہنٹر بیف سینڈوچز

اجزاء:

گوشت کا ثابت ٹکڑا	دو کلو
ادرک کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
لہسن کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
قلمی شورہ	ایک کھانے کا چمچ
مصری یا گڑ	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	آدھی پیالی
ڈبل روٹی کے سلائس	حسب ضرورت
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- گوشت کو اچھی طرح صاف کر کے اسے کانٹے کی مدد سے گود لیں
- ایک بڑی دیگچی میں ڈالڈا اولیو آئل، سرکہ، نمک، قلمی شورہ، گڑ اور ادرک لہسن کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- گوشت کے ٹکڑے کو اس میں ڈال کر اچھی طرح میرینیٹ کر لیں اور ڈھک کر فریج میں رکھ دیں
- دوسرے دن نکال کر الٹ پلٹ کر دوبارہ کانٹے سے گود کر فریج میں رکھ دیں، اس طرح کم از کم تین دن اور زیادہ سے زیادہ پانچ چھ دن تک رکھیں
- پھر اس گوشت کے ٹکڑے کو پکانے سے پہلے دیگچی سے نکال کر ٹرے میں رکھیں اور دھاگے یا ڈوری سے باندھ دیں (تاکہ پکتے ہوئے اس کا شیپ صحیح رہے)
- دوبارہ دیگچی میں ڈال کر اس میں دو پیالی پانی ڈال دیں اور ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- شروع میں تین سے چار منٹ آنچ تیز رکھیں، پھر آنچ بالکل ہلکی کر کے پانی خشک ہونے تک پکنے دیں۔ چولہے سے اتار کر کاٹنے سے پہلے مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں
- ڈبل روٹی کے سلائس کو لمبائی میں کاٹ کر ہلکا سا سینک لیں اور ان پر ٹماٹو کیچپ یا حسب پسند چٹنی لگا کر رکھ لیں

پریزنٹیشن:

تیار کئے ہوئے ہنٹر بیف کے قتلے کاٹ لیں اور چٹنی لگی ہوئی سلائسز پر رکھ کر پیش کریں۔

کنافہ

اجزاء:

سویاں	ایک پیکٹ (200 گرام)
بادام	ایک پیالی
پستے	ایک پیالی
اخروٹ	آدھی پیالی
شہد	ایک پیالی
مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- بادام، پستے اور اخروٹ کو موٹا موٹا کوٹ لیں، مارجرین یا مکھن کو پین میں ڈال کر ہلکا سا پگھلا لیں اور اس میں کٹا ہوا میوہ ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں
- اس کو تھوڑا سا ٹھنڈا کر لیں پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے شہد ڈالتے ہوئے گوندھ کر رکھ لیں
- سویوں کو ایک منٹ کے لئے پانی میں ڈبو کر نکال لیں اور ان پر ڈالڈا VTF بناسپتی مل دیں
- اوون کو 180°C پر بیس منٹ پہلے گرم کر لیں، گھی لگی ہوئی سویوں کو رنگ پین میں پھیلا کر رکھیں اور دو سے تین منٹ اوون میں رکھ کر نکال لیں۔ تھوڑی سی ٹھنڈی ہونے پر آدھی سویاں نکال لیں
- گندھے ہوئے میوے کو سویوں پر پھیلا کر تہہ لگائیں اور اوپر سے سویوں سے کور کر دیں
- دوبارہ سے اوون میں رکھ کر تین سے چار منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم کنافہ کی قتلیاں کاٹیں اور اس پر ٹھنڈی پھینٹی ہوئی کریم ڈال کر پیش کریں۔

مہارانی پوری

اجزاء:

سوجی	ایک پیالی
چینی	ایک پیالی
پانی	ڈیڑھ پیالی
زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
الائچی	تین سے چار عدد
میدہ	تین پیالی
بادام پستے	حسب پسند
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- سوجی کو صاف کر کے چھان کر رکھ دیں، بادام پستے باریک کوٹ لیں۔ میدے میں چٹکی بھر نمک اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں اور ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- بھاری پیندے کی کڑاہی میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی کو ہلکا گرم کر کے الائچی ڈال دیں، جب کڑکڑانے لگے تو آنچ ہلکی کر کے سوجی اور بادام پستے ڈال دیں، اتنی دیر بھونیں کہ سوندھی خوشبو آنے لگے
- پانی میں چینی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور درمیانی آنچ پر ابال آنے تک پکائیں
- زردے کا رنگ اور سوجی شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر پانی مکمل خشک ہونے تک پکائیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں، پھر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- گندھے ہوئے میدے کی چھوٹی چھوٹی پوریاں بیل لیں اور ہر پوری کے درمیان میں ایک چائے کا چمچ حلوہ رکھ کر اس پر دوسری پوری رکھ دیں
- اچھی طرح دبا کر کنارے بند کر دیں اور تمام پوریاں اسی طرح بنا کر پانچ سے سات منٹ فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور آنچ ہلکی کر کے یہ پوریاں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

یہ مزیدار گرم گرم پوریاں شام کی چائے پر یا بارش کے خصوصی پکوان بناتے ہوئے بہت مزہ دیں گی۔

بریشیٹا وِدٹماٹو اینڈ بیزل

اجزاء:

ڈبل روٹی	ایک عدد درمیانی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	پندرہ سے بیس عدد
ٹماٹر	چھ سے آٹھ عدد
تلسی کے پتے	آدھی پیالی
ثابت کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	آدھی پیالی
پارسلے	آدھی پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	تین چوتھائی پیالی

ترکیب:

- تازہ لہسن کے جوؤں کو باریک پیس لیں اور اس میں سے ایک کھانے کا چمچ لے کر اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل، نمک اور آدھا چائے کا چمچ کٹی ہوئی کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز کاٹ کر انھیں ٹوسٹر میں سنہرا ٹوسٹ کرلیں اور گرم سلائسز پر تیار کیا ہوا مکسچر لگا کر رکھ دیں
- تلسی کے پتوں اور پارسلے کو باریک کاٹ لیں، ٹماٹر کے لمبائی میں چار ٹکڑے کر کے درمیان سے بیج نکال لیں، پھر ٹماٹر کو بالکل باریک چوپ کرلیں
- بڑے پیالے میں پسا ہوا تازہ لہسن، نمک، کٹی ہوئی کالی مرچ اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالڈا اولیو آئل ڈالتے جائیں اور ملاتے جائیں
- جب یہ تمام چیزیں اچھی طرح مل جائیں تو اس میں تلسی کے پتے، پارسلے اور ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اسے تین سے چار گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

بریشیٹا کو ٹوسٹ کی ہوئی سلائسز پر لگا کر اسٹارٹر کے طور پر پیش کریں۔ اس میں حسب پسند ہنٹر بیف، روسٹ چکن یا مختلف سبزیاں شامل کی جاسکتی ہیں۔

موشاوا (افغانی ڈش)

اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو
چاول	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کچلا ہوا	دو کھانے کے چمچ
لال لوبیا	ایک پیالی
سفید چنے	ایک پیالی
مٹر	ایک پیالی
پیاز	دو عدد
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پارسلے	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز کو باریک چوپ کر لیں لوبیا، چنے اور مٹر کو علیحدہ ابال کر گلا کر رکھ لیں۔ چاولوں کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھ لیں
- یخنی بنانے کے لئے پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ایک چوپ کی ہوئی پیاز اور ایک چمچ لہسن ڈال کر فرائی کریں۔ جب سنہرا ہونے لگے تو اس میں نمک، کالی مرچ، لال مرچ اور گوشت ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور چار سے چھ پیالی پانی ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی دو سے ڈھائی پیالی رہ جائے
- علیحدہ پین میں بقیہ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز اور لہسن کو سنہرا فرائی کریں
- پھر اس میں گوشت، چنے، چاول، لوبیا اور مٹر ڈال کر فرائی کریں۔ یخنی ڈال کر ملائیں اور درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر پارسلے چھڑک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اچھی طرح ملا کر گرم گرم ڈش میں نکال لیں۔ اس غذائیت سے بھرپور افغانی ڈش کو وہاں کے مقامی لوگ ابلے ہوئے چاولوں سے بناتے ہیں تو وہ بالکل نرم کھچڑی سی بن جاتی ہے۔ اسی لئے اس ترکیب کو تھوڑی سی تبدیلی کے ساتھ بنایا گیا ہے۔

چکن کیوو

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	دو چائے کے چمچ
لیموں کے چھلکے (باریک کٹے ہوئے)	دو چائے کے چمچ
تازہ پارسلے	دو کھانے کے چمچ
میدہ	ایک پیالی
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
انڈے	دو عدد
چیڈر چیز	150 گرام
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چیڈر چیز میں سفید مرچ، لہسن، لیموں کا رس، لیموں کے چھلکے اور پارسلے اچھی طرح ملالیں، اسے پلاسٹک شیٹ پر ڈال کر پھیلالیں پھر رول کی شکل میں بنا کر فرج میں رکھ کر سخت کرلیں
- چکن بریسٹ کو دس منٹ فریزر میں رکھ کر چار انچ کے پارچے کاٹ لیں، پھر ان کو دو پلاسٹک شیٹ کے درمیان میں رکھ کر کوٹ کر چپٹا کرلیں
- چیڈر چیز کے رول کو ایک سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں، ہر ٹکڑے کو چکن بریسٹ کے درمیان میں رکھ کر ان کو رول کر کے ٹوتھ پک سے بند کردیں
- میدہ میں آدھا چائے کا چمچ نمک اور کالی مرچ ملالیں، انڈوں کو پھینٹ کر اس میں بھی چوتھائی چائے کا چمچ نمک اور کالی مرچ ملالیں
- ہر چکن رول کو پہلے میدے میں اچھی طرح رول کرلیں، پھر انڈوں میں ڈپ کریں اور آخر میں ڈبل روٹی کے چورے میں رول کرلیں
- ان رولز کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں، کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان رولز کو سنہرا فرائی کرلیں

پریزنٹیشن:

اس کے ساتھ سفید چنوں کا میش تیار کرلیں تاکہ اس ڈش کو ذائقے کے ساتھ غذائیت سے بھرپور بنایا جائے۔
چنوں کا میش بنانے کے لئے ایک پیالی سفید چنے کو دھو کر دو گھنٹے کے لئے بھگودیں، پھر ابال کر پیس لیں۔ اس میں تین کھانے کے چمچ طحینہ ساس، چار کھانے کے چمچ لیموں کا رس، نمک اور سفید مرچ حسب ذائقہ اور ایک پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ ڈش میں نکال کر اس پر تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور ایک چائے کا چمچ پیپریکا پاؤڈر چھڑک دیں۔

کڑھی چھولے

اجزاء:

دہی	ایک پیالی
بیسن	دو کھانے کے چمچ
کالے چنے	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	ایک عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا موٹا کٹا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	ایک گٹھی
کڑی پتہ	چند پتے
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں
- بیسن کو چھان کر دہی میں ملائیں اور دو پیالی پانی ڈال کر پھینٹ لیں اور اس میں ہلدی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- چنوں کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں اور ساتھ ہی میٹھا سوڈا شامل کر دیں، ایک گھنٹے کے بعد پانی پھینک کر تازہ گرم پانی ڈالیں اور چنوں کو ابلنے رکھ دیں۔ اتنی دیر ابالیں کہ چنے اچھی طرح گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے
- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی کو دو سے تین منٹ گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ پھر اس میں ادرک لہسن، لال مرچ، دھنیا، اور ہلدی ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- ابلے ہوئے چنے ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور اسے کڑھی میں شامل کر دیں، دس سے پندرہ منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں
- پھر اس میں ہری مرچیں اور کڑی پتہ ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ ہری مرچیں گل جائیں۔ آخر میں اتارتے ہوئے نمک شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔ یا چاہیں تو پاپڑی کے ساتھ اسے چاٹ کے طور پر بھی کھایا جا سکتا ہے۔

بیف مشروم کری

اجزاء:

انڈر کٹ گوشت	آدھا کلو
مشرومز	دس سے بارہ عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	چار سے پانچ جوئے
پیاز	دو عدد درمیانی
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	چار کھانے کے چمچ
یخنی	ایک پیالی
میدہ	چار کھانے کے چمچ
پارسلے	ایک کھانے کا چمچ
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- گوشت کے چھوٹے سائز کے پسندے بنالیں اور ان پر دو کھانے کے چمچ میدہ چھڑک دیں۔ اچھی طرح الٹ پلٹ کرلیں تاکہ تمام بوٹیوں پر یکساں لگ جائے
- مشرومز کو دو دو ٹکڑے کرلیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں اور لہسن کو باریک چوپ کرلیں
- بھاری پیندے کے پین میں مارجرین یا مکھن اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور پسندوں کو تھوڑے تھوڑے کرکے تیز آنچ پر فرائی کرکے نکال لیں
- اسی پین میں لہسن اور پیاز ڈال کر ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں مشرومز ڈال کر فرائی کریں اور ساتھ ہی سرکہ، یخنی اور آدھی پیالی پانی شامل کردیں
- دو سے تین منٹ بعد جب ابال آنے لگے تو فرائی کیے ہوئے پسندے، نمک اور کالی مرچ شامل کردیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر رکھ دیں
- جب گوشت گلنے پر آجائے تو اس میں میدے کو دو کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر ڈال دیں اور پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتارلیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تھوڑا سا باریک کٹا ہوا پارسلے چھڑک دیں اور ابلے ہوئے چاول یا اسپیگیٹی کے ساتھ پیش کریں

چکن اور پنیر کھرچن

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
کاٹیج چیز	ایک پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	حسب پسند
ڈالڈا اولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، چکن اور چیز کے باریک سلائس کر لیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن کو سنہرا فرائی کریں اور اس میں چکن کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کریں، پھر اس میں ٹماٹر کا پیسٹ، نمک، پسی ہوئی لال مرچ، کٹی ہوئی لال مرچ اور زیرہ بھون کر کوٹ کر شامل کر دیں
- تمام مصالحوں کو اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہونے پر آجائے، پھر اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈالیں اور کٹے ہوئے ٹماٹر اور سویا ساس ڈال کر پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں
- آخر میں چیز اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں اور دم پر رکھ دیں۔ تین سے چار منٹ کے بعد باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس جھٹ پٹ بننے والی چکن کا پراٹھوں کے ساتھ ناشتے میں لطف اٹھائیں۔

مین موئلی

اجزاء:

مچھلی	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن	چار سے پانچ جوئے
پیاز	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر	دو عدد درمیانے
کوکونٹ ملک	ڈیڑھ پیالی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
کڑی پتے	چند عدد
ڈالڈا کنولا آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں پھر اس کے دو سے تین انچ کے پتلے پارچے کاٹ لیں
- ادرک لہسن، زیرہ اور ہری مرچوں کو بلینڈر میں باریک پیس کر اس میں نمک ملا لیں اور ہر پارچے پر یہ پیسٹ ہلکا سا لگا لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں پھر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں
- اس میں ایک باریک کٹا ہوا ٹماٹر اور پسا ہوا مصالحہ ڈال کر بھونیں، جب ٹماٹر گل جائے تو اس میں کوکونٹ ملک اور آدھی پیالی پانی شامل کر دیں
- مچھلی کے قتلوں کو رول کر کے ٹوتھ پک کی مدد سے بند کر دیں، گریوی کو درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب ابال آ جائے تو اس میں مچھلی کے رول ڈال دیں
- چوپ کیا ہوا ٹماٹر ڈال کر پانچ سے سات منٹ درمیانی آنچ پر پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تھوڑے سے تازہ کڑی پتے چھڑک دیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

شعلہ چکن بوٹی

اجزاء:

چکن	ایک کلو
ادرک پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانی
پسی ہوئی دیگی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ
بھنے ہوئے چنے	چار کھانے کے چمچ
پسا ہوا پپیتا	چار کھانے کے چمچ
کھویا	آدھی پیالی
دہی	دو کھانے کے چمچ
بادام	چھ سے آٹھ عدد
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر کے دھو کر خشک کرنے رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چکن کی بوٹیوں پر پپیتے کا پیسٹ لگا کر دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- ادرک لہسن، تلی ہوئی پیاز، بادام اور چنوں کو ملا کر پیس لیں اور اس میں نمک، کھویا اور دہی ملا لیں
- چکن کی بوٹیوں پر مصالحے کا تیار کیا ہوا مکسچر اچھی طرح لگائیں اور اسے مزید آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- انگیٹھی میں کوئلے دہکا کر کچھ دیر چھوڑ دیں، جب اس کی آنچ ہلکی ہونے پر آ جائے تو ان بوٹیوں کو سیخوں پر لگا کر سینکیں
- ایک سیخ پر روئی کا پھایا سا لپیٹ لیں اور ساتھ ہی پیالے میں ڈالڈا کنولا آئل رکھ لیں، بوٹیوں کو سینکتے ہوئے درمیان میں روئی کے پھائے کو ڈالڈا کنولا آئل میں ڈبو کر لگاتے جائیں

پریزنٹیشن:

اچھی طرح سرخ ہونے پر آنچ سے ہٹا لیں اور گرم گرم مزیدار بوٹیوں کو زبردست سی پیاز کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

پیاز کی چٹنی بنانے کے لئے:

آدھی پیالی سرکے میں دس سے بارہ ثابت لال مرچیں بھگو کر رکھ دیں، ایک سے دو گھنٹے کے بعد اس میں ایک درمیانی پیاز، چار سے چھ جوئے لہسن، دو انچ کا ادرک کا ٹکڑا، ایک کھانے کا چمچ پسی ہوئی لال مرچ، چار سے چھ ہری مرچیں، ایک گٹھی ہرا دھنیا اور آدھی گٹھی پودینہ ملا کر باریک پیس لیں۔ پھر اس میں نمک ملا کر صاف خشک بوتل میں بھر کر رکھ لیں۔

فرائیڈ مشروم ان فش ساس

اجزاء:

مشرومز	دس سے بارہ عدد
نمک	حسب ذائقہ
مچھلی کی یخنی	ایک پیالی
میدہ	دو کھانے کے چمچ
ثابت سرسوں	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- سب سے پہلے مچھلی کی یخنی بنانے کے لئے آدھا کلو مچھلی کی ہڈیاں لے کر اچھی طرح دھولیں اور اسے تین پیالی پانی ڈال کر تیز آنچ پر پکنے رکھ دیں
- ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال دیں اور آنچ ہلکی کر دیں
- اس میں ایک ٹکڑا تیز پات، چار سے چھ ثابت کالی مرچ اور ایک عدد چھوٹی چھلی ہوئی پیاز شامل کر دیں، پندرہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد چولہے سے اتار لیں۔ زیادہ دیر پکنے سے اس یخنی میں کڑواہٹ آجاتی ہے، اسے چھان کر اس میں دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس شامل کر دیں
- اس یخنی سے ساس تیار کرنے کے لئے پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور میدہ ڈال کر بھونیں، جب خوشبو آنے لگے تو اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے ایک پیالی یخنی شامل کر دیں
- لکڑی کے چمچ کی مدد سے اچھی طرح ملاتے ہوئے چولہے سے اتار لیں۔ رائی کو باریک پیس لیں اور اس ساس میں نمک، کالی مرچ اور سفید مرچ کے ساتھ ملا لیں
- مشرومز کو ٹن سے نکال کر کچن ٹاول کی مدد سے اچھی طرح خشک کر لیں، اس ساس میں ڈال کر ایک سے دو گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر ان مشرومز کو ساس سے نکال کر ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیڑ لیں اور دوبارہ سے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان مشرومز کو تیز آنچ پر سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار مشرومز کو رات کے کھانے پر اسٹارٹر کے طور پر پیش کیا جا سکتا ہے۔

اسپیگھیٹی ود فش چلی

اجزاء:

اسپیگھیٹی	ایک پیکٹ (200 گرام)
مچھلی	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- مچھلی کے سلائسز کو صاف دھو کر اچھی طرح خشک کرلیں، دھنیا اور زیرے کو ہلکا سا بھون کر کوٹ لیں
- ایک پلیٹر میں پسا ہوا لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور مچھلی کو اس سے میرینیٹ کرلیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اسپیگھیٹی کو نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ کے لئے ابالیں پھر اس میں ایک پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر ڈھک دیں، تین سے چار منٹ کے بعد چھلنی میں پانی چھان لیں اور اسپیگھیٹی پر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل چھڑک کر رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر دو سے تین منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں مچھلی کے سلائسز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پین میں ابلی ہوئی اسپیگھیٹی ڈال کر اس پر فرائی کی ہوئی مچھلی رکھیں اور اسے درمیانی آنچ پر رکھ دیں
- لہسن کے جوؤں اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں اور فرائنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں فرائی کرلیں اور اسپیگھیٹی کے اوپر بگھار لگادیں

پریزنٹیشن:

اس منفرد طرز کی اسپیگھیٹی کو خوبصورتی سے پلیٹر میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

اٹالین چکن

اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد
پسا ہوا لہسن	دو چائے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
سیاہ زیتون	تین سے چار عدد
سبز زیتون	تین سے چار عدد
مشرومز	دو سے تین عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
چیڈر چیز	دو کھانے کے چمچ
موزریلا چیز	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی
انڈا	ایک عدد
میدہ	آدھی پیالی
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر چکن ٹاول سے اچھی طرح خشک کرلیں پھر ان کو ہلکے ہلکے کوٹ کر چپٹا کرلیں
- ایک پیالے میں نمک، پسا ہوا لہسن، کالی مرچ اور مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر ملائیں اور چکن بریسٹ کو اس سے میرینیٹ کرلیں۔ آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر رکھ لیں اور انڈے میں پانی یا دودھ کا چھینٹا ڈالتے ہوئے پھینٹ لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کرلیں
- چکن بریسٹ کو پہلے اچھی طرح میدے میں رول کرلیں، پھر انڈے میں ڈپ کریں اور آخر میں دبا دبا کر اس پر ڈبل روٹی کا چورا لگا دیں
- پانچ سے سات منٹ فریج میں رکھنے کے بعد اسے درمیانی آنچ پر سنہری فرائی کرلیں اور اوون پروف ڈش میں نکال کر رکھ لیں
- ٹماٹر کے پیسٹ میں نمک اور سرکہ ملائیں اور ساتھ ہی باریک کٹے ہوئے مشرومز، دونوں طرح کے زیتون اور شملہ مرچ بھی شامل کردیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کرلیں، فرائی کیے ہوئے چکن بریسٹ پر ٹماٹر کا پیسٹ ڈالیں اور اوپر سے اجوائن اور کش کیا ہوا چیز چھڑک کر اوون میں رکھ دیں
- تین سے چار منٹ بیک کرنے کے بعد اوپر سے گرل جلا دیں اور چیز پگھلنے پر اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

پائن ایپل بیوریرین (Pineapple Bavarian)

اجزاء:

اناناس	ایک ٹن (400 گرام)
اناناس کی جیلی	دو پیکٹ
اسٹرابیری جیلی	آدھا پیکٹ
فریش کریم	ایک پیکٹ
چینی	تین کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- اناناس کو ٹن سے نکال کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور اس میں موجود سیرپ کو محفوظ کرلیں
- پیالے میں دو پیالی ابلتا ہوا پانی ڈال کر اس میں اناناس کی جیلی ڈالیں اور اسے اچھی طرح ملائیں۔ اس کو ٹھنڈی کرلیں لیکن خیال رہے کہ جمنے نہ پائے
- جیلی ٹھنڈی ہوجائے تو اس میں آدھی پیالی ٹن سے نکالا ہوا سیرپ شامل کردیں
- دوسرے پیالے میں آدھی پیالی ابلتے ہوئے پانی میں اسٹرابیری کی جیلی ڈال کر ملائیں اور اسے جمنے رکھ دیں
- کریم کو صاف ستھرے خشک پیالے میں نکالیں اور دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ کر یخ ٹھنڈا کرلیں
- پھر اس میں چینی ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹ لیں
- جیلی جمانے والے سانچے میں سب سے پہلے تہہ میں تھوڑے سے اناناس کے ٹکڑے ڈالیں اور اس کے اوپر اناناس کی تیار کی ہوئی جیلی کی آدھی مقدار پھیلا کر ڈال دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ جیلی سیٹ ہوجائے
- بقیہ جیلی میں کریم، اناناس کے ٹکڑے اور لیموں کا رس ڈال کر پھینٹیں اور سانچے میں سیٹ کی ہوئی جیلی کے اوپر ڈال دیں
- اس کو اچھی طرح ٹھنڈا ہونے اور سیٹ ہونے کے لئے آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

سانچے کو الٹ کر نکال لیں اور اوپر سے اسٹرابیری جیلی کے ٹکڑوں اور اناناس کے ٹکڑوں سے سجا کر پیش کریں۔

ریڈرز ریسپی کونٹیسٹ ونر
لاہور سے مسز آسیہ صاحبہ قرار پائی ہیں

اسٹفڈ ایگ

اجزاء:

انڈے ابلے ہوئے	چھ عدد
آلو ابلے ہوئے	3 عدد
وائٹ ساس	ایک چوتھائی پیالی
شملہ مرچ	ایک عدد (باریک کتری)
گاجر	ایک عدد (باریک کتری)
نمک	ایک چوتھائی چائے کا چمچ یا حسب ذائقہ
کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پھینٹے ہوئے انڈے	دو عدد
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- ابلے انڈے لمبائی کے رخ پر کاٹ لیں اور ان کی زردی الگ کر لیں۔
- آلو میش کر لیں۔
- ایک باؤل میں انڈوں کی زردی، میش آلو، وائٹ ساس، شملہ مرچ، گاجر، نمک اور کالی مرچ اچھی طرح مکس کر لیں۔
- انڈے کی سفیدی کا ایک حصہ لیں اور اس پر اوپر والا مکسچر لپیٹ کے انڈے کی شکل دے دیں۔ باقی انڈے کی سفیدیوں پر بھی اسی طرح کریں۔
- اسٹفڈ ایگ پر پہلے پھینٹا ہوا انڈا اور پھر ڈبل روٹی کا چورا لگا کے درمیانہ گرم ڈالڈا کوکنگ آئل میں ڈیپ فرائی کریں کہ گولڈن براؤن ہو جائیں۔

پریزنٹیشن:

مزیدار اسٹفڈ ایگ اسنیک کے طور پر کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

محترمہ آسیہ سلیم کا تعارف

مسز آسیہ سلیم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی ممبر ہیں اور ہماری پرانی قاری بھی ہیں۔ خانہ دار خاتون ہونے کے باعث آپ ہماری اکثر تراکیب کو آزماتی ہیں۔ اپنی گھریلو معروفیات سے قیمتی وقت نکال کے آپ نے اپنی آزمودہ ترکیب ہم سے شیئر کی ہے۔

ہَڑ، سرتا پیر تک شِفاء ہی شِفاء

اِس کا گودا، نسیں، چھال، گٹھلی سب ہی افادیت سے بھرپور ہیں

حکیم میاں زبیر احمد

ہڑ میٹھے، کھٹے اور کڑوے کسیلے یعنی ہر ذائقے میں دستیاب ہوتی ہے۔ اس کے گودے میں میٹھا، نسوں میں ترش، چھال میں چرپرا، ڈنٹھی میں کڑوا اور گٹھلی میں کسیلا ذائقہ ہوتا ہے۔ یہ قوت یادداشت کو بڑھاتی ہے اور گردے و مثانے کے امراض سے پرانے بخار تک ہر مرض میں افاقہ کرتی ہے۔

ہڑ کے فوائد پر ایک نظر...

ہڑ کو دانتوں سے چبا کر کھانے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ قوت ہاضمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ پیس کر کھانے سے معدے کو صاف کرتی ہے۔ پکا کر کھائی جائے تو قبض کرتی ہے۔ بھون کر کھانے سے سوداء، صفراء اور بلغم تینوں ہی امراض کو دور کرتی ہے۔ ہڑ کو کھانے کے ساتھ کھانے سے حافظہ تیز ہوتا ہے اور جسمانی قوت بڑھتی ہے۔ فاسد مادوں کو باہر نکال پھینکتی ہے۔ نمک کے ساتھ کھانے سے سوداء کی وجہ سے پیدا ہونے والی ہر بیماری کو دور کرتی ہے۔

ہڑ کھانے کے بعد کھائی جائے تو بدہضمی کو دور کرتی ہے۔ ہڑ آنکھوں کی روشنی یعنی قوت بصارت، بینائی بڑھانے والی کسی بھی دوا سے بہتر ہے۔ ہڑ کے بیجوں کا تیل ٹھنڈا، کسیلا، میٹھا، چرپرا اور جلد کی کئی قسم کی بیماریوں کو دور کرنے والا ہوتا ہے۔ ہڑ کے پھول کی گٹھلی وزنی ہوتی ہے اور آنکھوں کے لئے نہایت مفید ہے۔ ہڑ کا عرق درد سوزاک، یرقان، ملیریا اور اپھارے کو رفع کرتا ہے۔

ہڑ کس موسم میں کیسے استعمال کی جائے؟

- موسم برسات میں سیندھا نمک کے ساتھ۔
- موسم سرما میں کھانڈ، شکر اور مصری کے ساتھ۔
- معتدل موسم میں سونٹھ کے ساتھ۔
- موسم بہار میں شہد کے ساتھ۔
- موسم گرما میں گڑ کے ساتھ۔
- گلابی موسم میں پیپل (فلفل دراز) کے ساتھ۔

ہڑ کا جوشاندہ سنگرہنی میں بھی پلایا جاتا ہے۔ پھوڑے، پھنسی وغیرہ کو ہڑ کے جوشاندے سے دھویا جاتا ہے جس سے سوجن کم ہوجاتی ہے۔ ہڑ کے جوشاندے کو فلٹر پیپر میں چھان کر دکھتی ہوئی آنکھوں میں اگر ڈالا جائے تو کئی قسم کی آنکھوں کی بیماریاں دور کرتا ہے اور بصارت بڑھاتا ہے۔ مجرب ہے، شک و شبہ سے بالاتر ہڑ، بھیڑا، آملہ سے آنکھیں دھونے والا کبھی نابینا نہیں ہوتا۔

یہ صحت بخش، حُسن افزاء، خون کی کمی اور اعصابی کمزوری کو بہت کم مدت میں دور کردیتی ہے

دل کی محافظ ہڑ

بلڈ پریشر اور دل کے مریض ایک حصہ سفوف ہڑ میں چار حصے خالص شہد (زعفرانی) ملا کر خوبصورت چوڑے منہ کے جار میں محفوظ کرلیں۔ دل کی ذرہ برابر بھی شکایات ہو، مریض کو بوقت دورہ ایک ایک چمچ ہڑ اور شہد کا مرکب حسب ضرورت وقفے وقفے سے چٹاتے رہیں۔ انشاء اللہ فوری آرام ہوگا۔ اس ہڑ ملے شہد کو وقتاً فوقتاً استعمال کرنے سے دورے کا اندیشہ بالکل نہیں ہوتا۔ جملہ دل کے امراض سے محفوظ رہیں گے۔

سڈول جسم اور پرکشش چہرہ

- ہڑ ایک حصہ منقہ دو حصے ملا کر جار میں محفوظ کرلیں۔
- ہڑ ایک حصہ، گڑ دو حصے گولیاں بنالیں۔
- ہڑ ایک حصہ شہد دو حصے بشکل معجون بوتل میں رکھیں۔

یہ تین نسخے بے حد مفید، صحت بخش اور حسن افزاء ہیں ہر طرح کی کمزوری، خون کی کمی، اعصابی کمزوری کو بہت کم مدت میں دور کرکے استعمال کرنے والے کو صحت مند رکھنے کے لئے کافی ہے۔

یہ ہے پھلوں اور سبزیوں کے چھلکوں کا ہیلتھ پیکیج

اینٹی آکسیڈینٹس سے بھرے یہ چھلکے ضائع کیوں کئے جائیں؟

ایک نہیں کئی پھل چھلکا اتارے بغیر کھائے جاسکتے ہیں، مگر ٹھہریئے کچھ سبزیاں بھی ایسی ہیں جیسے بینگن، آلو، کھیرا، ٹماٹر، چقندر اور گاجر جبکہ پھلوں سے آپ واقف ہی ہیں۔ جیسے سیب اور چیکو نمایاں ترین پھل ہیں۔ قدرت کا کمال دیکھئے کہ جن پھلوں کے چھلکے علیحدہ کرکے استعمال کئے جاتے ہیں وہ بھی ضائع نہ کئے جائیں تو یہ چھلکے بھی کثیر المقاصد ہیں۔

مالٹا اور دیگر سٹرس فروٹس

یونیورسٹی آف ایری زونا کے محققین نے انہیں جلد کے کینسر کے لئے مفید قرار دیا ہے۔ جلد کا ایک عام کینسر carcinoma ان پھلوں کے مسلسل استعمال سے پھیلاؤ روکتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ آپ یہ پھل چھیلتے وقت جلد کی آخری تہہ ضائع نہ کیا کریں، قدرت نے اس چھلکے میں بھی غذائیت کے جزو ذخیرہ کئے ہوئے ہیں۔ سٹرس فروٹس میں بیٹا کیروٹین کی وسیع مقدار کے علاوہ anthocynin ایک مخصوص آکسیڈینٹ موجود ہے۔ سرخ مالٹوں میں یہ جزو زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس کے ترش اور شیریں ذائقوں کے بہتر اور صحت افزا استعمال کے لئے آپ ہر بار جوس ہی نہ پیا کریں بلکہ پورا پھل کھائیں اور ریشہ حاصل کرنے کے لئے پھانک کو نچلی سطح تک استعمال کریں۔ تب آپ کو مکمل ہیلتھ پیکیج مل جاتا ہے۔

کیوی فروٹ

جاپانی سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق یہ پھل انسانی معدے کی کثافتوں کو زائل کرتا ہے۔ اس کا اینٹی بیکٹیریل ایکشن باقوت اور موثر ترین ہے۔
صحت کے اعتبار سے آپ ناشتے میں ایک پیالہ دلیہ اور ایک سنہرا کیوی فروٹ کھاسکیں تو آپ کو وٹامن C بھی ملتا ہے۔ نیوزی لینڈ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق کیوی میں دو کیروٹینوائڈز جن میں Lutein اور Zeaxanthin موجود ہیں۔ یہ فولاد والے کھانوں کے ہمراہ کھانا زیادہ مؤثر ہے۔

سیب

اینٹی آکسیڈینٹس پر مشتمل یہ پھل چھلکے سمیت کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ کہتے ہیں کہ چھلکے سمیت کھانے سے کئی گنا زیادہ غذائیت مل سکتی ہے۔ کینسر کی افزائش روکنے اور صحت بحال رکھنے کے لئے بہترین انتخاب ہے۔ یہ 75 فیصد فائبر پر مشتمل پھل ہے۔ سیب خریدتے وقت سمجھداری برتنے کی ضرورت ہے۔ باریک چھلکے والا خریدیں جسے کترنا اور چبانا سہل ہو۔ اس پھل میں بھی قدرتی شکر کی وسیع تر مقدار موجود ہے۔ یہ پھل ہیلنگ کے لئے بھی معاون ہے۔

آلو

اگر آلو کو اچھی طرح دھو کر چھلکے سمیت پکالیا جائے تو یہ کٹے اور چھلے ہوئے آلو کی نسبت 10 گنا زیادہ غذائیت کا حامل ہوتے ہیں۔ یہ غذائی ریشے کے لئے بہترین ذریعہ ہے۔ خاص کر نئے آلو اس قدر نرم و ملائم چھلکے پر مشتمل ہوتے ہیں جسے پکانے میں آسانی سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ آلوؤں کی ایک مخصوص قسم میں ان کی جلد کا رنگ کاسنی مائل ہوتا ہے۔ ان مخصوص چھلکوں میں وہی anthocyanis یعنی ایسا آکسیڈینٹ کا جزو موجود ہوتا ہے جو بلو بیریز میں بھی پایا جاتا ہے۔

گاجر

گاجر کبھی کاٹی نہیں جاتی،

تاوقتیکہ آپ کو سلاد اور چائنیز کے لئے مخصوص تراش درکار ہو یا پھر گاجر گوشت یا سبزی کی شکل میں پکانے کے لئے یہ سبزی درکار ہو۔ اسے کچا کھانے کے لئے چھیلا جاتا ہے۔ اس طرح ایک خاص جزو falcarindiol دس گنا بہتر افادیت کے ساتھ دستیاب ہوتا ہے۔
بے بی کیرٹس کھانے میں میٹھی ہوتی ہیں۔ نرم چھلکوں والی یہ گاجریں کینسر سے بچاؤ کا ذریعہ بھی ہیں۔ گاجر کا جوس نکالتے وقت بھی اسے چھری سے رگڑ کر صفائی کر لینا ہی کافی ہوتا ہے۔ کوشش کرنی چاہئے کہ اسے کاٹ کر وٹامن اور معدنیات ضائع نہ کئے جائیں۔ اس طرح آپ دیگر خوبیوں کے ساتھ ساتھ اینٹی آکسیڈینٹس سے مالا مال ہوتی ہیں۔ کوشش کریں کہ پکانے کا دورانیہ طویل نہ ہو اور نہ ہی یہ چھیل کر بہت دیر تک پانی میں بھیگی رہیں۔

بینگن

قدرت نے اس سبزی کے رنگ میں بلا کی قوت ذخیرہ کی ہے۔ نیلگوں جامنی اور سیاہی مائل جامنی دونوں رنگوں میں ایک جزو nasunin بہت نازک اور اہم ترین افادیت پر مشتمل ہے۔ اس کے چھلکے کو بھی ضائع نہیں کرنا چاہئے۔ خاص کر ہماری خواتین بینگن کا بھرتہ بناتے وقت ثابت بینگن استعمال کرتی ہیں۔ ہماری سبزیوں میں بھی اسے ڈنڈی سمیت استعمال کرنے کی روایت ملتی ہے۔ بازار میں اگر آپ کو بڑے بینگن سخت چھلکے والے مل رہے ہوں تو بے شک انہیں نہ خریدیں، لیکن چھوٹے بینگن بھی مارکیٹ میں ملتے ہیں۔ انہیں استعمال کریں تاکہ ان سے آئرن کی مقدار بھی حاصل ہو سکے۔

کھیرا

یہ کلوروفل کے حصول کا بنیادی ذریعہ ہے۔ ہرا رنگ کینسر سے دفاع کرنے والا رنگ ہے۔ خاص کر جب سبزی کا قدرتی رنگ سبز ہو تو اس کے دیگر فوائد بھی با آسانی حاصل کئے جا سکتے ہیں۔ کھیرا مٹھاس میں نہایت شیریں نہیں ہوتا، لیکن اس میں چھپی غذائیت کا بہتر استعمال بغیر چھلکا اتارے کیا جا سکتا ہے۔ اسے درمیان سے تین سے چار حصے کر کے بطور سلاد کھائیے یا بطور ناشتہ، یہ نہایت کارآمد سبزی ہے۔

ٹماٹر

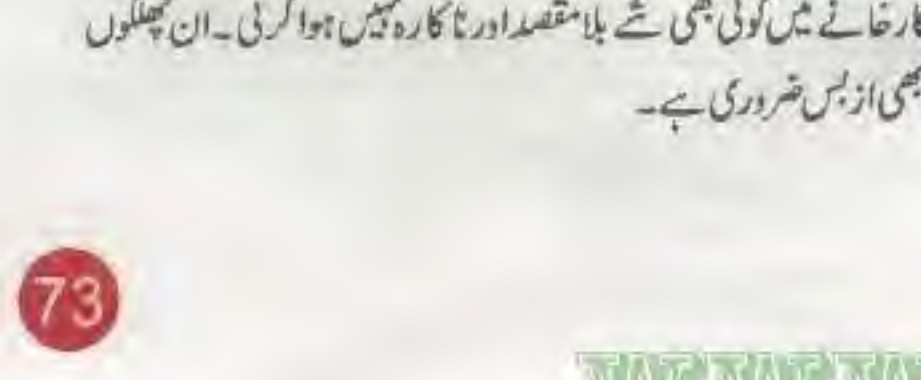
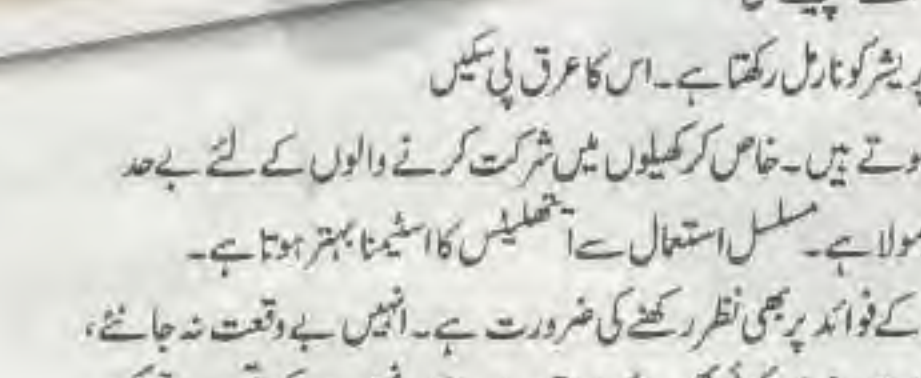
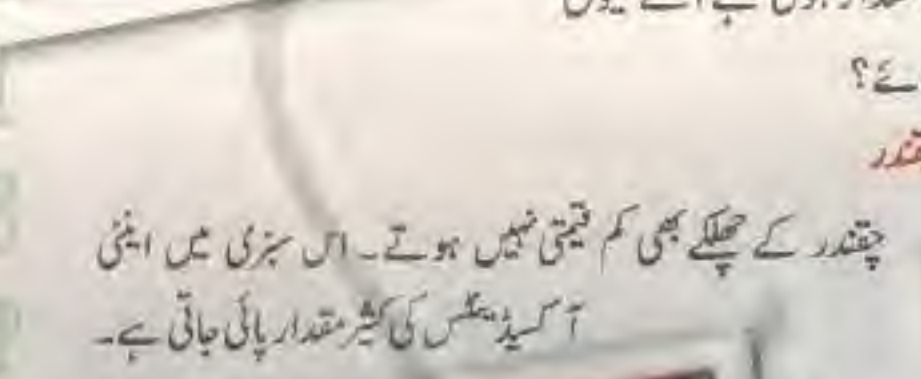
اس سبزی میں موجود لائیکوپین ہمیں دل کے امراض اور کینسر سے محفوظ رکھنے والا اہم ترین جزو ہے۔ اگر آپ ٹماٹر چھیل کر کسی کھانے میں اسے شامل کرتی ہیں تو بہت بڑی غلطی کر رہی ہیں۔ اس طرح تو آپ اس کے اینٹی آکسیڈینٹس ناکارہ بنا رہی ہیں۔ ٹماٹر سلاد کے طور پر خام شکل میں ضرور کھانا چاہئے۔ ہر سبزی کے ساتھ ٹماٹر ملا کر پکانے سے سبزی کی افادیت بڑھتی ہے۔ آپ چاہیں تو اسے گرلڈ کر کے کھائیں یا روسٹ کر کے، اس کے وٹامنز ضائع نہیں ہوں گے، لیکن اگر آپ ڈالڈا اولیو آئل میں تل کر چٹنی بنالیں تو کیروٹین کا اضافہ اس کی غذائیت بڑھا دے گا۔

میٹھا کدو، گھیا اور پیٹھا

ارغوانی رنگ کی یہ سبزی سخت چھلکے کے اندر نرم گودا سمیٹے رہتی ہے۔ یہ جگر کے امراض کا تریاق کہی جاتی ہے۔ کوریا میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق اس سبزی میں فنگس (پھپھوندی) سے بچاؤ کی بہترین صلاحیت ہے۔ گھیے کے چھلکے کو گہرائی تک کاٹنے کا مطلب تو یہ ہوا کہ آپ نے اس کی غذائی افادیت ضائع کر دی۔ اسے تیز دھار چھری سے صرف ہلکا سا چھیل کر پکانا بہتر ہے۔
پیٹھے کا چھلکا بہت سخت ہوتا ہے، مگر اسے بھی پکتے وقت تھوڑی سی مقدار میں شامل کر لینا بہتر ہوتا ہے۔ کیونکہ اس چھلکے میں بیٹا کیروٹین کی اچھی خاص مقدار ہوتی ہے اسے کیوں ضائع کیا جائے؟

چقندر

چقندر کے چھلکے بھی کم قیمتی نہیں ہوتے۔ اس سبزی میں اینٹی آکسیڈینٹس کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔ اس کے چھلکے میں ایک مخصوص جزو betacynin اختلاجِ قلب اور اسٹروک سے بچاتا ہے۔ اسے خریدتے وقت بھی خیال رہے کہ باریک چھلکے اور جسامت میں چھوٹے ہوں تو بہتر ہے۔ اسے بغور دیکھئے اسے چھیلنے کی ضرورت نہیں۔ یہ بلڈ پریشر کو نارمل رکھتا ہے۔ اس کا عرق پی سکیں تو بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ خاص کر کھیلوں میں شرکت کرنے والوں کے لئے بے حد مؤثر طاقت کا فارمولا ہے۔ مسلسل استعمال سے ایتھلیٹس کا اسٹیمنا بہتر ہوتا ہے۔
غرضیکہ چھلکوں کے فوائد پر بھی نظر رکھنے کی ضرورت ہے۔ انہیں بے وقعت نہ جانئے، قدرت کے کارخانے میں کوئی بھی شے بلا مقصد اور ناکارہ نہیں ہوا کرتی۔ ان چھلکوں کا علم رکھنا بھی از بس ضروری ہے۔

> ہر بار جوس ہی نہ پیا کریں بلکہ پورا پھل کھائیں اور ریشہ حاصل کرنے کے لئے پھانک کو نچلی سطح تک استعمال کریں

کیلا حُسن کا انوکھا ضامن ہے

یہ شیر خوار بچّوں کا قدرتی ٹانک بھی ہے

ارم پروین عباس

اس پھل کی اہمیت و افادیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ شیر خوار بچے کی ابتدائی غذاؤں میں اہم ترین خوراک کیلا ہے۔ اسے ہر عمر کے افراد شوق سے کھاتے ہیں۔ ہمارے ملک میں تقریباً پورا سال یہ پھل وافر مقدار میں دستیاب ہوتا ہے۔ کیلا بھرپور غذائیت کا حامل پھل ہے۔ یہ بے شمار بیماریوں کے علاج کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ قدیم ایران یعنی فارس میں دیسی علاج کے لئے اس کا خوب استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ اس سنہری روپہلی پھل کو انسانی بقاء کے لئے انمول نعمت کہا جاتا ہے۔ کیلا کھانے سے پہلے اس بات کی تسلی کرلیں کہ پھل پوری طرح پک چکا ہو۔ کچے اور ہرے کیلے عموماً ہضم نہیں ہوتے اور معدے پر گراں گزرتے ہیں۔ بازار سے کیلے خریدنے کے بعد انہیں فریج میں نہ رکھیں۔ کسی ہوادار جگہ میں رکھ کر ان کے پکنے کا انتظار کریں۔

غذا اور صحت ساتھ ساتھ

کیلا نظامِ ہضم کو بہتر بنانے اور اس میں روانی پیدا کرنے کے لئے استعمال میں لایا جاتا ہے۔ معدے کو تقویت دیتا ہے۔ جسم میں پوٹاشیم، فاسفورس، کیلشیم اور نائٹروجن کو تحفظ دیتا ہے۔ کیلے کی مٹھاس دراصل اس میں موجود شگر کی وجہ سے ہے۔ یہ مٹھاس صحت برقرار رکھنے اور غذا ہضم کرکے خون کا حصّہ بنانے کا فعل سرانجام دیتی ہے۔

بچّوں کے لئے انتہائی مؤثر غذا

شیر خوار بچّوں کے لئے کیلا ٹانک کا درجہ رکھتا ہے۔ یہ انہیں موسمی اثرات، قبض اور دستوں سے بچاتا ہے۔ طبیعت کی ناسازی، بخار یا گرمی کی شدت کے باعث بچے کھانا کھانے سے کتراتے ہیں، جس کے باعث مائیں اکثر پریشان رہتی ہیں۔ ایسے وقت میں بچے کو کیلا چھیل کر کھلائیں، بچہ شوق سے کھائے گا اور اس کے جسم کو قوت بھی ملے گی۔ کیلا بھرپور طاقت ور غذا ہے۔ قبض دور کرنے کے لئے بے حد مؤثر ہے۔ اس کے کھانے سے آنتیں صاف ہوجاتی ہیں۔

عمومی کمزوری

ضعیفی اور جسمانی کمزوری کا سبب غیر متوازن غذا، ضرر رساں امراض، ذہنی دباؤ، غذا کا جزو بدن نہ بننا وغیرہ ہوسکتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے اور عمدہ غذا اور ملٹی وٹامنز کی مدد سے جسمانی کمزوری کو دور کیا جائے۔ کیلا یا کیلے کا شیک بحالی صحت کو ممکن بنا دیتا ہے۔ معدے میں اینٹھن، درد اور پیٹ میں گڑگڑاہٹ کے ساتھ بعض اوقات قے اور اسہال بھی لاحق ہوجاتا ہے۔ ایسی صورتحال میں نرم اور فوری ہضم غذا کا استعمال کریں۔ اگر کچھ کھانے کا دل نہ کرے تو صرف کیلے کھائیں۔

پرانی اور پوشیدہ بیماریوں کا علاج

کیلے کے تنے سے حاصل کیا گیا جوس پیشاب کی تکلیف میں معروف علاج ہے۔ یہ گردے اور جگر کی کارکردگی کو مؤثر بناتا ہے۔ کیلے کے تنوں کا جوس گردے، پتے اور پراسٹیٹ کی پتھریاں خارج کرنے میں زبردست معاون ثابت ہوتا ہے۔ کیلے کا استعمال گردے کی بیماریوں میں سود مند رہتا ہے۔ کیونکہ ان میں پروٹین کی مقدار بہت کم جبکہ کاربوہائیڈریٹس زیادہ اور نمک کم ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں کو تین چار دن تک صرف کیلوں پر مشتمل غذا لینی چاہئے۔ گردوں کی سوزش سمیت گردے کی ہر بیماری میں کیلے موزوں غذا ہیں۔

اس کی مٹھاس صحت برقرار رکھنے اور غذا ہضم کرکے خون کا حصّہ بنانے کا فعل سرانجام دیتی ہے

دست اور پیچش

پکا ہوا کیلا اور دہی کا عمدہ امتزاج پتلے دستوں اور پیچش کا زبردست علاج ہے۔ بچّوں میں پیچش کا ہوجانا عام ہے۔ پکے ہوئے کیلے کا ملیدہ چٹکی بھر نمک کے ساتھ استعمال کرنا پیچش کا مفید علاج ہے۔ خصوصاً بچّوں کو ایسے وقت میں ضرور کیلا کھلایا جانا، بے حد سود مند علاج ہے۔ دودھ کے ساتھ کیلا ایک مکمل غذا ہے، لیکن اگر پیٹ خراب ہو تو دودھ کا استعمال نہ کریں، صرف خوب پکے ہوئے کیلے کو اچھے طرح مسل کر کریم بنالیں اور بچے کو کھلائیں۔

کیلے اور حُسن کا ساتھ

کیلے کا ماسک بطور کلینزر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بہترین اسکن ٹانک ہے۔ آدھا کیلا کچل لیں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچ خشک دودھ، چند قطرے عرقِ گلاب شامل کرکے چہرے، گردن اور بازوؤں پر لگائیں۔ آدھے گھنٹے بعد چہرہ دھولیں۔ یہ ماسک جلد کو تراوٹ بخشتا ہے، رنگت نکھارتا ہے۔ اگر آپ باقاعدگی سے یہ عمل دہراتی رہیں گی تو بیوٹی پارلر کا خرچہ بھی بچ جائے گا اور دیگر خواتین آپ سے آپ کی خوبصورتی کا راز معلوم کریں گی۔ آزمائش شرط ہے!

پولکا ڈاٹ کے ٹھاٹ تو دیکھئے

لباس اور گھریلو استعمال سے تعیشات تک، دائروں کا رقص جاری ہے

پہناوے چاہتے ہیں اسٹائل اور اس کے لئے سوچئے کہ آپ اس موسم میں ملبوسات کے انتخاب میں کیسے اسٹائل اپنائیں گی۔ کیا خیال ہے کہ اس بار پولکا ڈاٹ کی نگری چلیں۔ ان چھوٹے، بڑے رنگا رنگ اور سیاہ و سفید دائروں میں ملبوسات سے لے کر گھریلو اور دفتری استعمال کی ہزار ہا اشیاء ان پرنٹس میں نظر آتی ہیں۔ آپ کے واڈروب سے ڈرائنگ روم اور پھر کچن تک پولکا ڈاٹ اپنے ٹھاٹ دکھا رہا ہے۔

اب سوچنے کی بات یہ ہے کہ کیا یہ نیوٹرل رنگ میں بہتر انتخاب ہوں گے؟ یعنی نیوی بلو، سیاہ یا سرمئی رنگوں میں۔

ڈیزائنرز کہتے ہیں کہ اگر آپ لباس میں سیاہ رنگ کے ڈاٹس والا میٹریل پسند کر رہی ہیں تو جوتا، اسکارف، ہینڈ بیگ، بیلٹ اور نیل پالش سب سادہ نقوش پہنتی ہوں تاکہ آپ کے لباس کا ڈیزائن مکمل کر واضح ہو۔ اگر آپ جیولری میں پولکا ڈاٹس کا انتخاب کر رہی ہیں تو لباس پر کسی مرکزی رنگ ہی کو غالب رکھئے تاکہ آپ کی جیولری نمایاں ہو۔ اس کے بعد اگر سادہ لباس کے ساتھ پمپس یا سینڈل پر پولکا ڈاٹس اپنی راجدھانی بسائے بیٹھے ہوں تو بھی لباس چھوٹے دائروں والے ڈیزائن کا ہی بھلا لگے گا۔ ذیل میں دیکھئے پورے گھر کی اشیاء پر پولکا ڈاٹس راج کر رہے ہیں اور اس اچھوتے اور منفرد زاویہ نگاہ سے کون متاثر نہ ہوگا۔

اسٹائلش کولہاپوری چپلیں

روایت اور جدّت کا حسین سنگم

فیشن کے جدید رجحانات کو نگاہ میں رکھتے ہوئے شوز انڈسٹری لاکھ منفرد جوتے بنائے، مگر روایتی کولہاپوری جوتے کے ریک سے اپنی جگہ کبھی نہیں چھوڑتی۔ اس کی ایک مثال جدید اسٹائلش سینڈلز پر کولہاپوری کی دستکاری کی چھاپ کی شکل میں دیکھی جاسکتی ہے۔ برصغیر ہندو پاک اور دیگر مشرقی ایشیائی ملکوں میں یہ روایتی چپل خریداروں کی توجہ حاصل کرنے میں کامیاب رہی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جوتے سازی کی صنعت میں کئی منفرد اور اچھوتے تجربے ہوتے رہے اور آج ہر طرح کے لباس حتیٰ کہ جینز اور لیگنگز کے ساتھ بھی پہنی جاتی ہیں اور یہ اپنا چارم کبھی نہ کھوسکیں۔ دستکاروں کے ہنر کا کمال دیکھئے کہ وہ ہاتھوں سے چمڑے کو اسٹائل دے کر اور پیروں کی ساخت کے مطابق اسے مختلف رنگوں اور تصورات کے ساتھ نیا بنا کر پیش کرتے ہیں۔ کہیں گوٹہ کناری کی پٹی تو کہیں ستاروں کی بیل، کہیں اون کا گندھا ہوا پھول، تو کہیں زری اور ایمبرائڈری کی بُنت کاری غرضیکہ ہر شکل دوسری سے مختلف زاویے لئے نظر آتی ہے۔

پاکستان میں ملتان، رحیم یار خان، لاہور اور پشاور میں علاقائی ثقافتوں کے رنگوں کا تڑکا لگتا ہے اور یوں ہمیں جوتے سازی کی صنعت میں خاصا منفرد انتخاب نظر آتا ہے۔ یہ استعمال میں ہلکی پھلکی، نازک اور مضبوط بھی ہوتی ہے۔ کاریگری کی ایسی کشش جو قیمتی سینڈلز میں بھی کم کم ہی نظر آئے کولہاپوری کی اپنی ہی پہچان ہے۔ اور تو اور آپ کی جیب پر بار بھی نہیں پڑتیں۔ آپ کا بجٹ متاثر نہیں کرتی اور پائیداری میں بھی لاجواب ہے۔

کولہاپوری کی نازک سی چپل ناگرا شاپس پر دستیاب ہوجائیں گی، انہیں پہن کر دیکھئے۔ ذاتی استعمال کی وہی چیز خریدیں جو خود پکار کر کہے ہاں میں ہی آپ کا بہترین انتخاب ہوسکتی ہوں۔ چیز بھی ایسی کہ جس کا فیشن کبھی بدلتا نہیں۔

افسانہ

تیرہواں کھمبا

منشا یاد

اُردو کے باکمال ادیب کا شاہکار افسانہ

گارڈ نے وسل دے دیا اور سبز جھنڈی لہرا دی تھی، جب ایک نوبیاہتا جوڑا اس کے سامنے کی سیٹوں پر آ کر بیٹھ گیا۔ اسے ایسا لگا جیسے وہ آرام دہ سیٹ پر نہیں بیٹھا، تپتی ہوئی ریل کی پٹری پر اوندھے منہ پڑا ہے۔

لڑکی اسے دیکھ کر یوں ہکا بکا رہ گئی جیسے وہ راولپنڈی جانے والی ریل کار کے بجائے ملتان جانے والی ریل کار میں سوار ہو گئی ہو۔

اس کے شوہر نے رومال سے اس کے لئے سیٹ صاف کرتے ہوئے بڑی محبت سے کہا۔

"بیٹھو انجی۔"

"انجی... انجی... انجی"

اس پر چاروں طرف سے پتھر برسنے لگے۔

اس کا سارا بدن لہولہان ہو گیا۔ اسے ایسے لگا جیسے تیز رفتار ریل کار کا انجن اس کے اوپر سے گزر گیا ہو اور اس کے جسم کی بوٹیاں ہوا میں اُڑ رہی ہوں۔ وہ اپنی سیٹ پر کھڑکی کی طرف منہ کرکے بیٹھا تھا لیکن ایک تیسری آنکھ اس کی کنپٹی پر اُگ آئی تھی۔ وہ محسوس کر رہا تھا کہ اس کی موجودگی سے وہ پریشان ہو گئی تھی۔ اس کے چہرے کا رنگ پھیکا پڑ گیا اور منہ کا ذائقہ خراب ہو گیا تھا۔ اس نے اِدھر اُدھر دیکھا مگر کہیں کوئی سیٹ خالی نظر نہ آئی۔ اس قدر طویل سفر کھڑے ہو کر طے کرنا مشکل کام تھا وہ اپنی سیٹ پر بیٹھا رہا، پھر اس نے تہہ کیا ہوا اخبار، جس کا ایک ایک لفظ وہ پہلے ہی پڑھ چکا تھا، نکالا اور اپنے جسم کو اخبار کے اوراق کے پیچھے چھپانے کی ناکام کوشش کرنے لگا۔

ریل کار کے آہنی پہیے حرکت میں آئے، وہ کھڑکی سے باہر دیکھ رہی تھی، پلٹ کر اپنے شوہر سے باتیں کرنے لگی، اور وہ... وہ بظاہر اخبار پڑھ رہا تھا مگر اس کے اندر کوئی طاقتور انجن جلدی جلدی کانٹے بدل رہا تھا، اخبار چھوڑ کر اس نے کھڑکی کے باہر کے منظر میں پناہ لی... دور دور تک ریل کی پٹریوں کا جال بچھا ہوا تھا۔ ریل کے خالی، فالتو اور بےکار ڈبے کونوں میں چپ چاپ کھڑے تھے اور کانٹے بدلتی فاصلے طے کرتی ہوئی ریل کار کو رشک بھری نظروں سے دیکھ رہے تھے۔

ریل کی بےشمار پٹریاں دیکھ کر اسے خیال آیا کہ اگر وہ ریلوے انجن ہوتا تو بوکھلا جاتا اور یقیناً کسی غلط پٹری کا انتخاب کرکے کسی دوسرے انجن سے ٹکرا جاتا۔ ٹکرانے کے خیال سے اسے لذت ملی اور اس کا جی چاہنے لگا کہ کاش وہ واقعی کوئی طاقتور انجن ہوتا جو کسی غلط پٹری پر دندناتا، شور مچاتا، چنگھاڑتا اور خس و خاشاک کو اپنے ساتھ اڑاتا کسی دوسرے انجن سے ٹکرا کر پاش پاش ہو جاتا۔ انجن کے نیچے آ کر کچلے جانے اور انجن بن کر کسی دوسرے انجن سے ٹکرا کر پاش پاش ہو جانے میں کتنا فرق تھا۔ ریل کار اب راوی عبور کر رہی تھی۔

بوٹنگ کرتے ہوئے لوگ نظر آئے تو اس نے تڑپ کر لڑکی کی طرف دیکھا، مگر اس نے کوئی توجہ نہ دی وہ اپنے شوہر سے سرگوشیوں میں مصروف تھی۔

راوی کسی خوبصورت لمحے کی طرح گزر گیا... مگر اس کے دل میں دیر تک چپو چلتے رہے۔

اور ابھی وہ ایک سرد آہ بھی نہیں کھینچ سکا تھا کہ کھجوروں میں گھری ہوئی مقبروں کی عمارتیں ایک حسین سپنے کی طرح دکھائی دینے لگیں۔ جہانگیر اور نور جہاں کے مقبرے قریب قریب تھے مگر ان میں ریل کی پٹریاں حائل ہو گئی تھیں۔ وہ زنجیر کھینچے بغیر تیز رفتار ریل کار سے اتر گیا اور لمبے لمبے ڈگ بھرتا ہوا پانچ برسوں کا طویل سفر طے کرنے لگا۔

پانچ سال پہلے ایک شام مری میں اسے اس کا تار ملا تھا کہ فوراً لاہور پہنچو۔ اس نے لباس تبدیل کرنے کی بھی ضرورت محسوس نہ کی تھی۔ سخت پریشانی کے عالم میں وہ اسی وقت لاہور کے لئے روانہ ہو گیا تھا۔ جب وہ اگلی صبح خیبر میل سے اتر کر بغیر منہ ہاتھ دھوئے، بغیر ناشتہ کئے اور بغیر اپنے لباس سے گرد جھاڑے گرلز ہوسٹل پہنچا تو وہ اسے گیٹ کے قریب اپنی منتظر ملی، نوخیز کلی کی طرح ابھی ابھی چٹکی ہوئی، نئی وضع کے خوش رنگ لباس میں جگمگاتی اور چھلکتی گنگناتی۔ وہ پریشان تھا اس نے اسے تار دے کر کیوں بلایا تھا! ایسی کیا بات تھی! خدا خیر کرے۔ وہ راستے بھر سوچتا اور دعائیں مانگتا آیا، مگر جب اسے پتا چلا کہ آج چھٹی تھی اور وہ اس کے ساتھ آؤٹنگ کے لئے جانا چاہتی تھی تو اس کی ساری تھکن دور ہو گئی، وہ بہت خوش ہوا۔ مری سے لاہور تک کا فاصلہ سمٹ کر ایک نقطہ بن گیا، راستے کی ساری گرد وزگل تھی اور بس اور ٹرین کا اکتا دینے والا طویل سفر پینگ کا ایک ہلارا محسوس ہو رہا تھا، اپنا شکن آلود لباس اور گرد سے اٹے ہوئے بال اسے اچھے لگ رہے تھے، جیسے اس نے ہیرو کا رول فلم بند کرانے کے لئے میک اپ کر رکھا ہو... اور سچ مچ وہ نگاہوں کے کیمرے سے اس کی تصویریں اتار رہی تھی، پھر جب وہ واپس مری چلا جائے گا تو تنہائی کے بند کمرے میں وہ اس فلم کو ڈوب کرے گی اور سارے نیگیٹو زیادوں کو کسی ایسی الماری میں چھپا دے گی کہ وہ لاکھ سر پٹختا رہے کبھی اس کے ہاتھ نہ آئیں گے۔

وہ حیران تھا، وہ لڑکی اس پر اس قدر مہربان کیسے ہو گئی تھی وہ تو ہمیشہ ہر تصویر اس سے چھپا کر رکھتی تھی پھر آج؟... شاید وہ اب تک اسے آزما رہی تھی۔ شاید آج وہ اس کانٹے کا بھی ذکر کر دے جو اسے اندر ہی اندر لہولہان کرتا رہتا مگر وہ بظاہر ہنستی مسکراتی دکھائی دیتی تھی، کوئی انجانا سا اندیشہ اسے خوشی کے لمحوں میں بھی اداس رکھتا تھا مگر وہ کچھ نہ بتاتی تھی، پوچھنے پر جھوٹی ہنسی ہنسنے لگتی تھی۔

ہوٹل میں چائے کی میز سے اٹھ کر وہ باتھ روم چلا گیا۔ ہاتھ منہ دھویا، بال درست کئے اور پھر اس کے ساتھ مل کر ناشتہ کیا وہ خوشی سے کھلی جا رہی تھی۔

مجھے یقین تھا تم ضرور آؤ گے۔

میرا اندازہ تھا تم خیبر میل سے پہنچو گے۔

میں جانتی تھی تم ناشتہ میرے ساتھ مل کر کرو گے۔

میں جانتی تھی تم گاڑی سے اتر کر سیدھے میرے پاس آؤ گے۔

میں جانتی تھی... مجھے معلوم تھا... مجھے یقین تھا۔

میں جانتی تھی... میں جانتی تھی... میں جانتی تھی۔

"تم نہیں جانتی ہو انجی! میں نے ولایت میں اتنا عرصہ کیسے گزارا۔" اس کے شوہر نے کہا۔

"میں جانتی ہوں، میں جانتی ہوں" وہ کوئی جواب نہ دے سکی۔ ریل کار بھاگتی جا رہی تھی، مڑ کر نہیں دیکھتی تھی، مڑ کر نہیں دیکھ سکتی تھی۔

اس کا جی چاہا اپنے ہاتھ کو دانتوں سے کاٹ کر دیکھے کہ کہیں اس کا جسم سُن تو نہیں ہو گیا۔ اس نے دانتوں سے اپنے ہاتھ کاٹنے کے لئے ہاتھ کو تلاش کیا مگر اس کے دونوں ہاتھ کٹ چکے تھے پھر اس نے دیکھا اس کی دونوں ٹانگیں بھی نہیں تھیں۔ اس نے گھبرا کر اپنے جسم کو تلاش کیا مگر وہ سیٹ جو اس نے اپنے لئے ریزرو کروائی تھی اب خالی پڑی تھی، اسی لمحے اس کے کہیں قریب ہی کوئی کلی چٹکی... جانی پہچانی مہک کا ہلکا سا جھونکا آیا اور وہ یہ جان کر مطمئن ہو گیا تھا کہ وہ جسم کے بغیر بھی سونگھ سکتا ہے۔ پھر سونے کی چوڑیوں کی سریلی کھنک سنائی دی اس کا مطلب ہے وہ سن بھی سکتا۔ ہاں وہ سونگھ سکتا ہے، سن سکتا ہے، سوچ سکتا ہے، رو سکتا ہے اور گا سکتا ہے!

وہ گانے لگا۔

"ڈولی چڑھدیاں ماریاں ہیر چیکاں، مینوں لے چلے بابلا لے چلے وے"

وہ گاتا رہا... درخت، گاؤں، کچے پکے راستے، فصلیں، تالاب اور ریلوے اسٹیشن ایک ایک کرکے گزرتے رہے۔ اسے ہیر وارث شاہ کے بہت سے اشعار یاد تھے۔ ایک بند ختم ہوا تو اس نے دوسرا شروع کر دیا۔

"وارث رن، فقیر، تلوار، گھوڑا چارے تھوک ایہہ کسے دے یار نا ہیں۔"

اس کی آواز بلند سے بلند تر ہوتی گئی، اس کی آواز میں بڑا سوز اور درد تھا، مگر پورے ڈبے میں کسی نے اس کے گانے کی طرف توجہ نہیں دی۔ شاید سب لوگ کانوں میں انگلیاں ٹھونس کر بیٹھے تھے۔ وہ دونوں برابر سرگوشیاں کر رہے تھے اس کے گانے سے ذرا ڈسٹرب نہیں ہوئے، وہ خاموش ہو گیا، اس کا دل بیٹھ گیا اور کان کھڑے ہو گئے۔

> اُس نے اپنے مہندی سے رچے ہوئے پاؤں اُس سیٹ پر رکھ لئے ہوں گے اور باتوں میں لگ گئی ہوگی

کہیں مڈل ایسٹ اور ویت نام، کہیں روس اور امریکا اور کہیں سوشلزم پر بحث ہو رہی تھی، کہیں ہنی مون اور کہیں مری کے مناظر کا ذکر ہو رہا تھا۔ اسے ڈائننگ کار کے بیرے پر بڑا ترس آیا اس کی بات پر کوئی توجہ نہیں دے رہا تھا اس کا جی چاہا بیرے کو اپنے پاس بٹھا کر ہیر وارث شاہ کے اشعار سنائے۔

اسی وقت مری، سوات اور ہنی مون کے الفاظ کا شور اس قدر پھیل گیا کہ مڈل ایسٹ، ویت نام، روس، امریکا، سوشلزم اور ڈائننگ کار کے بیرے کی آواز سب کچھ دب کر رہ گیا۔

اس نے اس شور سے بچنے کے لئے کانوں میں گاڑی کے پہیوں کا شور بھر لیا اور ٹیلی فون لائن کے کھمبے گننے لگا۔ ابھی وہ بارہویں کھمبے تک گن سکا تھا کہ دو ایک کھمبوں کا گھپلا ہو گیا۔ نہ جانے یہ تیرہواں کھمبا تھا یا چودہواں! وہ اسی الجھن میں تھا کہ دو ایک کھمبے اور گزر گئے، اب جو کھمبا سامنے تھا خدا جانے یہ سولہواں تھا یا سترہواں۔ اگر چودہواں دراصل تیرہواں تھا تو یہ پندرہواں یا پھر سولہواں کھمبا ہوگا، اگر پندرہواں تو دراصل چودہواں اور چودہواں، چودہواں کہاں تھا وہ تو اصل میں تیرہواں تھا، اس لحاظ سے...؟

"میری صرف پندرہ چھٹیاں رہ گئی ہیں انجی!"

تو اس لحاظ سے بیسواں دراصل پندرہواں، نہیں انیسواں ہوا اور سولہواں تو اس نے بالکل غلط گنا تھا، وہ اصل میں پندرہواں ہی تھا، دراصل کھمبے پندرہ سے زیادہ نہیں ہیں، ہر پندرہ کھمبوں کے بعد پھر پہلا کھمبا شروع ہو جاتا ہے، لیکن وہ کل کھمبوں کو گن کر پندرہ پر تقسیم بھی تو کر سکتا ہے، اسے یاد آیا اس نے بچپن میں، بہت سی چیزیں گنی تھیں۔ ستاروں کی تعداد تو اب اسے یاد نہیں آ رہی تھی لیکن ایک میل میں شاید سترہ کھمبے تھے۔ اس نے سترہ کھمبوں سے ایک سو بہتر میلوں کو ضرب دی، دس میل لمبی اس ضرب میں، بہت سی چیزیں شامل ہو گئی تھیں۔

درخت، فصلیں، پیدل جاتے ہوئے دیہاتی آدمی، کھیتوں میں چرتے ہوئے مویشی، بستی کو لوٹتے ہوئے بھیڑ بکریوں کے ریوڑ اور ریلوے لائن کے متوازی جاتی ہوئی شاہراہ اعظم کی بسیں، ٹرک، کاریں، بیل گاڑیاں اور شیشم کے درخت، اس حساب سے نہ جانے کتنی بھیڑیں، کتنے ٹرک، کتنے درخت اور کتنے کھمبے حاصل ضرب تھا اور نہ جانے اس حاصل ضرب کو پندرہ میلوں پر تقسیم کرنا تھا یا پندرہ بکریوں پر، مگر وہ تو کھمبے گن رہا تھا بارہ کھمبے اس نے ٹھیک طرح سے گن لئے تھے۔ تیرہویں کھمبے کا گھپلا ہو گیا تھا۔ اسے شمار میں نہ آ سکنے والا کھمبا یاد آیا۔ بیچارہ تیراہواں کھمبا۔ بارہ برس پیچھے تو کوڑی کے بھی دن پھر جاتے ہیں، لیکن اس بیچارے کھمبے کے دن کبھی نہ پھرے، اسے پتا ہی نہ چلا، وہ پھر گانے لگا ہے۔ رُت پھری پر دن ہمارے، پھرے نہ، پھرے نہ، پھرے نہ۔

پھر اسے تین اور تیرہ کی کہاوتیں اور طعنے یاد آئے۔

"نہ تین میں نہ تیرہ میں"

"نو نقد نہ تیرہ ادھار"

"چناب آ گیا انجی!" اس کے شوہر نے کہا۔ "اور چائے بھی، چکن سلائس اور شامی کباب۔"

"اونہہ یہ کیسی باس ہے میں نہیں کھاتی۔"

"بھئی مچھلی کے کباب ہیں آج گوشت کا ناغہ ہے نا۔"

"بڑی خراب سی بو ہے شاید باسی مچھلی کے ہیں۔"

اس کی ران میں درد ہونے لگا اس کا جی چاہا چیری ہوئی ران سے ساری پٹیاں اتار کر اسے دکھائے اور کہے۔

"طوفان کی وجہ سے مجھے آج کوئی مچھلی نہ ملی اور میں نے اپنی ران چیر کر تمہارے لئے کباب تلے مگر تمہیں بو آتی ہے، تم اسے باسی کہتی ہو!"

مگر وہ کچھ بھی نہ کہہ سکا۔ سگریٹ سلگا کر پینے لگا۔

وہ چکن سلائس کھاتی اور چائے پیتی رہی۔ اس کے شوہر نے کہا۔

"ہاں انجی، ستار مجھے بھی بہت پسند ہے، میرا ایک دوست خوب بجاتا ہے کبھی سنیں گے۔"

اس نے ریل کار میں بیٹھے بیٹھے ٹیلی فون لائن کے کھمبے اکھاڑے، پھر ان کو آگے پیچھے کر کے اس طرح گاڑا کر ڈھیلے ڈھالے تار تن گئے، پھر وہ کھڑکی سے ہاتھ باہر نکال کر ستار بجانے لگا، ستار بجاتے بجاتے اس کی انگلیاں لہولہان ہو گئیں، گجرات سے جہلم تک ٹیلی فون لائن کے سارے تار سرخ ہو گئے، مگر اسے کسی نے داد نہیں دی۔ جہلم ریلوے اسٹیشن پر ریل کار رکی تو اس کا شوہر کسی کام سے نیچے اتر گیا۔ اس کا جی چاہا وہ اس کا ہاتھ پکڑ کر دوسری طرف اتر جائے اور اسے واپس لے جا کر وہ سارے تار دکھائے جو سرخ ہو گئے تھے، پھر وہ دونوں ریلوے لائن کے ساتھ ساتھ بکھرے ہوئے وارث شاہ کے مصرعے چنیں اور گنتی میں نہ آ سکنے والے تنہا اداس اور ویران کھمبے سے جا کر لپٹ جائیں اور اتنا روئیں کہ اس کھمبے کے چاروں طرف اور کچھ نہیں تو گھاس ہی اگنے لگے۔ پھر اس نے چاہا کہ وہ کوئی تڑپا دینے اور دل جلا دینے والا مکالمہ بولے جیسے فلموں کے ولن بولتے ہیں مگر وہ کچھ بھی نہ کہہ سکا۔ وہ بے چینی سے بار بار اس دروازے کی طرف دیکھے جا رہی تھی۔ جس سے اس کا شوہر پلیٹ فارم پر اترا تھا تب اسے یاد آیا کہ وہ اس لڑکی کو بالکل نہیں جانتا۔

اس کا شوہر آیا تو وہ الجھ پڑی "اتنی دیر لگا دی آپ نے؟"

"اوہ انجی.. تم تو بچوں کی طرح پریشان ہو جاتی ہو"

شام گہری ہو گئی تھی۔

وہ کھڑکی کے شیشے میں اسے دیکھ رہا تھا اس کے چہرے کے پس منظر میں ٹنڈ منڈ درخت، اداس کھمبے اور خشک پہاڑیاں تھیں۔ اندھیرا پھیلتا جا رہا تھا اور جس قدر اندھیرا پھیلتا جا رہا تھا کھڑکی کے شیشے میں اس کی تصویر اور واضح ہوتی جا رہی تھی، مگر وہ اندھیرے سے بھی جا رہی تھی جیسے اس کے آس پاس انسان نہیں بدصورت چڑیلیں شور مچا رہی ہوں۔ وقت ایک سیاہ عفریت کی طرح اس کے چہرے کے پس منظر میں ساتھ ساتھ بھاگا جا رہا تھا۔ وہ خود بھی خوف زدہ سا ہو گیا، وہ کھڑکی کے شیشے میں یہ تصویر دیکھنا چاہتا تھا، وہ یہ تصویر دیکھے بغیر نہیں رہ سکتا تھا اس نے سیٹ چھوڑ دی اور دروازے میں جا کر کھڑا ہو گیا۔ اس طرف دونوں کی پیٹھ تھی، وہ اس کا چہرہ نہیں دیکھ سکتا تھا، مگر اسے یقین تھا کہ سامنے کی سیٹ خالی ہوتے ہی اس نے اپنے مہندی سے رچے ہوئے پاؤں اس سیٹ پر رکھ لئے ہوں گے اور اطمینان کا گہرا سانس لے کر باتوں میں لگ گئی ہو گی۔ اپنے وجود کی بے معنویت پر وہ کڑھنے لگا.. اس کا جی چاہنے لگا کہ ریل کار سے کود کر سب لوگوں کو چونکا دے، مگر اسی لمحے ہوا کا ایک سرد جھونکا ادھ کھلے پٹ سے سسکتا ہوا اندر آیا اور اس سے لپٹ کر بولا۔

"باہر بڑا اندھیرا ہے۔"

اس نے دروازہ بند کرنا چاہا تو سرد ہوا کے کتنے ہی جھونکے دروازے پر دستکیں دینے لگے، اس نے دروازہ پھر کھول دیا۔ ہوا کے جھونکے سسکتے ہوئے آتے اور اس سے لپٹ لپٹ جاتے۔ تاریکی سے خوفزدہ ہو کر آنے والے ان جھونکوں کو اپنے جلتے ہوئے روشن بدن میں پناہ دے کر اسے بڑی راحت مل رہی تھی۔ اس نے اپنے بدن سے سگریٹ سلگایا، چنگاریاں اڑیں اور اپنے ہی سگریٹ کا دھواں اس کی آنکھوں میں گھس گیا۔ سرد ہوا کے جھونکوں کا سوت اس کے جسم سے لپٹا جا رہا تھا اور ریل کار بے آب و گیاہ پہاڑیوں میں بھاگتی جا رہی تھی۔ ہر طرف تاریکی پھیل چکی تھی، کبھی کبھار کسی پہاڑی گاؤں میں کوئی دیا ٹمٹماتا نظر آ جاتا تھا۔ ریل کار پوری تیزی سے اندھیرے کے عفریت کو کچلتی اور سیٹیاں بجاتی بڑھتی جا رہی تھی۔ ڈبے میں شور اب بہت کم تھا، ہر شخص ہر بات سے اکتا کر اونگھ رہا تھا یا پھر تھکے تھکے لہجے میں ہمراہیوں سے باتیں کر رہا تھا۔ اچانک ریل کار ایک دھچکے کے ساتھ رک گئی لوگ ایک دوسرے پر گر پڑے۔

"کیا ہوا؟"

"وہ سگنل نہیں ملا ہوگا؟"

"کوئی نیچے تو نہیں آ گیا؟؟؟"

کسی کے نیچے آنے کی بات سن کر وہ لرز گئی، اس کا رنگ فق ہو گیا اور منہ سے بے ساختہ چیخ نکل گئی۔

"ہائے میں مر گئی.. اس نے خودکشی کر لی۔"

"کس نے خودکشی کر لی اور تمہیں کیا ہوا ہے انجی۔"

وہ تھر تھر کانپ رہی تھی، دروازے کی طرف اشارہ کر کے اور سسک کر رہ گئی، اس کے شوہر نے پلٹ کر دیکھا، وہ دروازے میں کھڑا سگریٹ پی رہا تھا اور ہوا کے جھونکوں سے ہنس ہنس کر باتیں کر رہا تھا۔

"تم نہیں جانتی ہو انجی! میں نے ولایت میں اتنا عرصہ کیسے گزارا۔" "جانتی ہوں، وہ کوئی جواب نہ دے سکی"

فیشن Funky

مور کے پَروں سے رنگ چُرا لیجئے

مور ایک ایسا پرندہ ہے کہ جب جب کھیتوں، کھلیانوں، باغوں میں پَر پھیلا کر رقص کرتا نظر آتا ہے تو انسانی آنکھیں پلکیں جھپکانا بھول بیٹھتی ہیں۔ اس پرندے کے پَروں کے چمکدار رنگوں میں بہت ہی خاص قسم کی کشش ہے جو دیکھنے والوں کو مسحور کر دیتی ہے، وہ قدرت کی انوکھی تخلیق کاری میں ڈوب جاتا ہے اور لمحہ بھر میں اک تصوراتی دنیا میں جا پہنچتا ہے۔ ان مختلف اور تابناک قدرتی رنگوں کے حسین اور انوکھے امتزاج سے کوئی بھی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا، کیونکہ یہ رنگ ہمارے دیکھے بھالے ہیں تو فیشن انڈسٹری بھی ایسے قدرتی فن پاروں سے رنگ چُرانے میں پیچھے کیسے رہ سکتی ہے؟

زیرِنظر تصاویر میں آپ دیکھ سکتے ہیں کہ خواتین کے لئے نہ صرف مور کے اصلی پَروں پر مشتمل زیورات بنائے جا رہے ہیں بلکہ آرٹیفیشل جیولری سیٹ، لاکٹ اور بروچ میں بھی قدرت کے اس ''اچھوتے نقش'' کی عکاسی کو یقینی بنایا گیا ہے۔ اسی طرح ہاتھوں میں پہنے جانے والے بریسلیٹ بھی لاجواب کر دیتے ہیں اور ہلکے پھلکے موروں کے پَروں سے بنے بُندے بھی آپ کو اپنی طرف متوجہ کرتے ہیں۔ آنکھوں کے پپوٹوں پر رکھے مور کے پَر دیکھ کر سیکھنے کی ضرورت نہیں، ایسا منفرد آئی میک اپ کر کے آپ بھی محفل میں موجود لوگوں کو چونکا سکتی ہیں، انہیں متاثر کر سکتی ہیں۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فرج میں مختلف کھانوں کی خوشبو بس گئی ہے۔ آپا ہر وقت پورا فرج صاف کرنے کا وقت نہیں ہوتا۔ کوئی آسان اور فوری حل بتادیں؟ خالدہ انجم... لاہور

فوری حل تو یہ ہے کہ ایک پیالی یا چھوٹی پلیٹ میں میٹھا سوڈا چھڑک کر فرج میں درمیان کے شیلف میں رکھ دیں۔ تمام چیزوں کو ڈھانپ کر رکھیں اور جیسے ہی فرصت ملے فوراً فرج کی صفائی کا اہتمام کیجئے۔ اس دوران فرج میں رکھی ہوئی اشیاء کی مہک ایک دوسرے میں جذب نہیں ہوگی۔ یہاں ایک بات کی وضاحت ضروری ہے کہ اشیائے خوردونوش کی مہک اور فرج کی صفائی دو علیحدہ علیحدہ مسائل ہیں۔ بالکل صاف ستھرے فرج میں بھی یہ دیگر اشیاء میں بس سکتی ہیں۔ لہٰذا فرج میں میٹھا سوڈا دیئے گئے طریقے کے مطابق رکھ دیا کیجئے۔

آپا ہمارے پودوں میں چھوٹے چھوٹے لال رنگ کے ملتے جلتے کیڑے ہوگئے ہیں۔ پھولوں کو بھی خراب کررہے ہیں۔ کوئی ٹوٹکہ بتادیں؟؟ سعیدہ باسط... حیدرآباد

آدھی پیالی کوکنگ آئل میں ایک چائے کا چمچہ برتن دھونے کا لیکویڈ ملا کر ڈھکن والی بوتل میں محفوظ کرلیں۔ آدھا گلاس پانی میں ایک چائے کے چمچ کی مقدار میں تیار کیا ہوا آمیزہ ملا کر پودوں اور ان کے اطراف میں چھڑک دیں۔ چندروز باقاعدگی سے اس ترکیب پر عمل کیجئے اور پھر دیگر ادویات اور اسپرے کی طرح ہفتے میں ایک مرتبہ ضرور دہرائیں۔ بہت آسان اور محفوظ طریقہ ہے۔

مجھے آنکھوں میں تھکان محسوس ہوتی ہے، ڈارک سرکلز بھی ہیں اور اکثر آنکھوں کے نیچے سوجن بھی ہوجاتی ہے؟ ثانیہ سعید... رحیم یارخان

آنکھوں میں تھکان اور ڈارک سرکلز کے لئے سب سے پہلے تو ڈاکٹر سے معائنہ کروالیں۔ بسا اوقات محض نظر کمزور ہوجانے کی وجہ سے بھی اس قسم کی تکالیف ہوجاتی ہیں۔ ہلکی ورزش اور کھانے پینے پر توجہ دیں۔ دیر ہضم اور مرغن غذاؤں کے بجائے متوازن خوراک استعمال کیجئے۔ رات کو دیر تک جاگنے سے پرہیز کیجئے اور مطالعہ یا سلائی کڑھائی کے دوران روشنی براہِ راست آنکھوں پر نہ پڑنے دیں۔ دھوپ میں جاتے ہوئے معیاری سن گلاس استعمال کریں۔ کھیرے کے سلائس آنکھوں پر رکھ کر دس پندرہ منٹ روزانہ آرام کیجئے۔ اس کے لئے دوپہر کا وقت موزوں ہے۔

کچن کے نل پر میل کچیل اکٹھا ہوگیا ہے۔ اسے صاف کرنے کا کوئی طریقہ بتادیں؟ لبنیٰ ارشاد... ملتان

مٹی کے تیل میں میٹھا سوڈا ملا کر نل پر گاڑھا گاڑھا لگادیں۔ 20,25 منٹ بعد مل کر دھولیں۔ اسی طریقے سے باتھ روم فٹنگس کی صفائی بھی کی جاسکتی ہے۔

آپا چائے بنانے کے ساس پین اور کیتلی وغیرہ میں چائے کے داغ پڑگئے ہیں۔ انہیں کیسے صاف کیا جاسکتا ہے؟ فاریہ خان... کوئٹہ

انہیں صاف کرنے کے لئے ساس پین یا کیتلی میں سفید سرکہ اور پانی ایک ایک پیالی کے برابر ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ 15 منٹ بعد چولہا بند کردیں۔ ٹھنڈا ہوجانے پر معمول کے مطابق دھوکر صاف کرلیں۔

آپا ہمارے ہاں چھچھوندر آنے لگی ہے، ڈر ہے کہ چیزیں نہ کاٹ لے۔ زہریلی دواؤں کے استعمال کے علاوہ کوئی طریقہ بتادیں؟ شاہینہ اسلم... عمرکوٹ

چوہے اور چھچھوندر سے نجات حاصل کرنے کے لئے ان کی آمدورفت کے راستے بند کرنا بہت ضروری ہے۔ ان مقامات کو اسٹیل وول کی مدد سے بند کردیں اور جن جگہوں پر یہ آتے ہوں وہاں پھٹکری اور پیپرمنٹ برابر مقدار میں پیس کر چھڑک دیں۔ ویسے پودینے کے پودوں کے علاوہ اگر پودینے کی تازہ پتیاں چھڑک دی جائیں تو ان مقامات سے بھی یہ دور چلے جاتے ہیں۔

آپا میں کئی برس سے کھانا پکارہی ہوں، لیکن کھانے میں ذائقہ نہیں ہوتا۔ کھاتے وقت گھر والوں کے چہرے پر جو خوشی دیکھنا چاہتی ہوں، وہ نہیں ملتی۔ کیا کوئی ٹوٹکہ ایسا ہے کہ میرے ہاتھ میں بھی ذائقہ آجائے؟ صائمہ اختر... گوجرانوالہ

ذائقہ ہاتھ میں نہیں ہوتا بلکہ تھوڑی سی توجہ سے کھانے میں پیدا کیا جاسکتا ہے۔ کھانا پکانے کے دوران صفائی ستھرائی کا خیال رکھئے۔ تمام اجزاء کو پہلے سے مطلوبہ مقدار میں نکال کر علیحدہ کرلیا کریں۔ اس طرح آپ کو اندازہ رہے گا کہ کیا چیز کتنی مقدار میں استعمال کرنی ہے۔ سبزیاں اور گوشت اچھی طرح دھوئیں۔ گوشت دھونے کے بعد چھلنی میں ضرور رکھیں، تاکہ تمام پانی نکل جائے۔ مصالحہ اچھی طرح بھونیں۔ کچے مصالحے کی

خوشبو اور ذائقہ کھانے کی لذت کو متاثر کرسکتا ہے۔ کھانا ہلکی آنچ پر پکائیں۔ ذہنی دباؤ میں رہ کر کھانا پکانے یا کوئی بھی کام کرنے سے عمدہ معیار کا حصول مشکل ہوجاتا ہے۔ اکثر خواتین تمام کام سے فارغ ہوکر خود پر توجہ دیتی ہیں۔ اچھی بات ہے، لیکن کھانا پکانے سے قبل منہ ہاتھ دھوکر بال سنواریں، پورے اطمینان سے کام کریں۔

گھر والوں کی پسند کے بارے میں آپ ضرور جانتی ہوں گی۔ ان کی پسند کی ڈش پکائیں اور اُن کو بتائیں کہ یہ آپ کے لئے ہے۔ کھانا سرو کرتے وقت دسترخوان کو خوبصورتی سے سجائیں۔ کھانے کے دوران موبائل فون، ٹی وی یا کمپیوٹر پر مصروف رہنے والے افراد نہ تو کھانا شوق سے کھاتے ہیں اور نہ ہی صحت کے لئے یہ طریقہ کار اچھا ہے۔ ان باتوں پر توجہ دینا شروع کردیں، آپ کے پکائے ہوئے کھانے سب کو اچھے لگنے لگیں گے۔ نیز اگر آپ محسوس کریں کہ کسی اور کے ہاتھ کی کوئی ڈش گھر والوں کو پسند آئی ہے تو بلا جھجک اس کی ترکیب مانگ کر لکھ لیں۔ اس طرح آپ کے پاس اُن کھانوں کی تراکیب اکٹھی ہوجائیں گی جو وہ پسند کرتے ہیں۔

میں جب مچھلی پکاتی ہوں تو اس کی بساند نہیں جاتی۔ کیسے صاف کروں، اس کا صحیح طریقہ بتادیں اور مچھلی کے سالن میں قتلے ٹوٹ جاتے ہیں۔ دونوں مسائل کا حل ضرور بتائیں، پلیز۔ خالدہ اکرام... خانپور

مچھلی کا تازہ ہونا بہت ضروری ہے۔ باسی مچھلی کی بساند دور کرنا ناممکن ہے۔ وہ علیحدہ ہی محسوس ہوتی ہے۔ مچھلی دھونے سے قبل اس پر تھوڑا سا نمک چھڑک کر 10,12 منٹ ہوادار جگہ پر رکھیں، پھر سادہ پانی سے دھوکر چھلنی میں رکھیں۔ چند منٹ بعد اس میں سے پانی نکل جائے تو اس کے بعد پکائیں۔ جہاں تک سالن میں مچھلی کے قتلے ٹوٹنے کا تعلق ہے تو اس کے لئے اوّل تو کوکنگ کا دورانیہ کم کردیں۔ زیادہ گل جانے سے بھی یہ ٹوٹ سکتی ہے۔ نیز مصالحہ تیار کرنے کے بعد مچھلی شامل کیجئے اور پھر اس میں چمچہ مت چلائیں۔ سرو کرتے وقت سیدھے کفگیر کی مدد سے قتلے نکالیں اور سالن چاہیں تو گول چمچہ یعنی اسکوپ اسپون سے نکالیں۔

میں یہ جاننا چاہتی ہوں کہ صحت کے لئے کس قسم کا ناشتہ اچھا ہے جو آسانی سے تیار ہوجائے اور صحت بخش بھی ہو؟ سمیرہ حسن... مظفرگڑھ

صحت کے لئے اوّل تو بھرپور ناشتہ ضروری ہے۔ اس میں اناج کی بنی ہوئی اشیاء جیسے بریڈ، پراٹھہ، چپاتی رسک یا دلیہ منتخب کیا جاسکتا ہے۔ اس کے ساتھ انڈہ، ٹماٹر، کھیرا یا کوئی بھی تازہ پھل کھائیں۔ جَو کا دلیہ، اوٹس (جئی)، گندم کا دلیہ، ساگودانہ اور سویاں بھی ناشتے میں شامل کیجئے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ ناشتے کے مینو میں تنوع ضروری ہے۔ جس طرح دوپہر اور رات کے کھانے میں روزانہ مختلف ڈشز شامل کرتی ہیں اسی طرح ناشتے میں بھی مختلف اشیاء تیار کریں۔ اکثر گھروں میں روز ایک جیسا ناشتہ کیا جاتا ہے اس سے اکتاہٹ پیدا ہوتی ہے اور مکمل غذائیت کے حصول میں بھی دشواری ہوتی ہے۔

کپڑوں کی الماری میں سیلن ہوگئی ہے۔ اسے دور کرنے کا طریقہ بتادیں؟ عائشہ لطیف... ساہیوال

کپڑوں کی الماری کو خالی کیجئے اور برش یا تولیے سے اچھی طرح صاف کرنے کے بعد کاغذ وغیرہ اگر بچھائے ہوئے ہیں تو وہ ہٹادیں۔ اب ایک رومال کے برابر سوتی کپڑے پر تارپین کا تیل چھڑک کر پلاسٹک کی تھیلی میں رکھیں اور اس کا منہ کھلا رکھیں۔ اسے الماری میں رکھ کر چوبیس گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں۔ اب دوبارہ کپڑے رکھ دیں۔ سیلن کی ہیک دور ہوجائے گی۔ اگر کہیں نمی موجود ہے تو پہلے دھوپ لگائیں اور ممکن نہ ہو تو کھڑکیاں، دروازے کھول کر پنکھا چلائیں تاکہ نمی دور ہوجائے۔ الماری کو دیوار سے تھوڑا سا فاصلے پر رکھئے، کبھی کبھی دیوار کی نمی بھی الماری میں داخل ہوجاتی ہے۔

کچن میں برتن دھونے کے جونے یا اسفنج میں بڑی ہی ناگوار ہیک پیدا ہوجاتی ہے۔ اسے کیسے دور کیا جائے؟ سدرہ علی... پڑعیدن

اگر اسفنج یا جونا پرانا ہوگیا ہے تو اسے فوراً تبدیل کردیں۔ اس میں بے حد مضرِ صحت بیکٹیریا موجود ہوتے ہیں۔ بصورت دیگر اس پر ڈش واشنگ لیکویڈ لگا کر پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر سادہ پانی سے دھوکر خشک کرلیں یا پھر سفید سرکہ اور نمک ملا کر اس آمیزے میں بھگودیں۔ آدھے گھنٹے بعد سادہ پانی سے دھولیں۔ آدھا کپ سفید سرکے میں 1/2 چائے کا چمچ نمک کافی ہوگا۔

Tip of the month Contest کے نتائج

وِنرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن سُنیتا ویک بیچوانی (راولپنڈی) نے حاصل کی۔

اگر کوئی چیز تلتے وقت گھی یا تیل میں تھوڑا سا نمک شامل کردیں تو گھی یا تیل کم خرچ ہوگا

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں حنا شاہد۔ ملتان اور طیبہ ظہور۔ ٹنڈو جام رنراپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی منی تنگ ٹیک کلیکشن۔

اَب مہکے گھر کا آنگن پھولوں کی پنکھڑیوں سے...

اِس پوٹ پوری کو جہاں چاہیں وہاں رکھ دیں

فرانس خوشبوؤں کا ملک ہے اور عطریات کی بڑی سلطنت اور صنعت بھی کہ جہاں سے دنیا بھر نے خوشبویات کو جدید اور تخلیقی انداز سے پیش کرنا سیکھا۔ یہاں مقامی باشندوں کے گھروں میں داخل ہوتے ہی خشک پھولوں اور جڑی بوٹیوں کی آرائش اور مہکاریں آپ کا استقبال کریں گی۔

پوٹ پوری

یہ خشک پنکھڑیوں اور خوشبویات کا مرکب ہے جو کمروں کو معطر کرنے کے لئے رکھتے ہیں۔

دنیا کی ہر پرفیوم کا اہم اور بنیادی جزو قدرتی پھول ہوتے ہیں۔ یہ چاہے گلاب ہوں یا کوئی اور، فرانسیسی پنکھڑیوں کو خشک کر کے مختلف تیلوں اور جڑی بوٹیوں سے باہم ملا کر ایک نئی خوشبو تیار کرنے کے ماہر شمار ہوتے ہیں۔ حسِ لطافت اور مہک کی پہچان کرنے کے لئے گویا اپنی حسیات کا بھرپور استعمال کرتے ہیں۔

پوٹ پوری میں تخلیقی زاویے سے مختلف مصالحوں کے ساتھ مخصوص قسم کی کیمیائی مادہ استعمال کیا جاتا ہے جو اس خوشبو کو پائیدار بناتا ہے۔ یہ خوشبو عام گھریلو آرائش اور ماحولیاتی کشش و جاذبیت اُجاگر کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ لہٰذا ہم اسے مٹی کے کٹوروں یا شیشے کے خوشنما پیالوں میں محفوظ کر سکتے ہیں۔ البتہ فرانس میں اس مقصد کے لئے خصوصی طور پر پیالے بنائے گئے ہیں جنہیں 'سوراخ دار شبک' کہا جاتا ہے۔ یہ گھروں کو مہکانے کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔

جس طرح ہم اپنے گملوں میں سوراخ کر کے پانی اور ہوا کے گزر کا راستہ بنایا کرتے ہیں اگر ان چھوٹے کٹوروں میں سوراخ کر کے اس مقصد کے لئے پنکھڑیاں محفوظ کر لیں تو بہتر نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

> فرانس میں اِس مقصد کے لئے خصوصی طور پر پیالے بنائے گئے ہیں جنہیں 'سوراخ دار شبک' کہا جاتا ہے

گلاب کی پوٹ پوری خود بنالیں

اپنے ماحول کو دلفریب اور حرارت آمیز بنانے کے لئے گلاب کی پوٹ پوری خود بنائی جا سکتی ہے۔ اس کے لئے درکار ہیں۔

- گلاب کی تازہ پنکھڑیاں
- پسندیدہ ایزنشیئل آئلز
- مصالحے دار خوشبویات یا جڑی بوٹیاں (صندل، تُلسی، لیونڈر، روزمیری یا کوئی اور پسندیدہ جڑی بوٹی)
- fixative یہ کیمیائی مادہ فارمیسی یا ڈرائنگ میٹریل کی دکانوں سے دستیاب ہو سکے گا۔

ترکیب

تازہ گلاب کی پتیاں لے کر کسی خشک برتن میں سکھالیں، حتیٰ کہ وہ کرسپی ہو جائیں۔ خشک ہونے پر ایک کھانے کا چمچ fixative خشک لیونڈر، بنفشے کی خوشبودار جڑ، صندل یا کوئی اور جڑی بوٹی جو آسانی سے دستیاب ہو، اس میں شامل کر لیں۔ چند لونگ، لیموں یا مالٹے کے خشک چھلکے، جائفل (مخصوص درخت جس کے بیج سخت مگر بے حد خوشبودار ہوتے ہیں) انہیں مصالحوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ان سب کے علاوہ اگر ونیلا بینز دستیاب ہو سکیں تو انہیں بھی شامل کر لیں۔ آپ کی کوئی استعمال شدہ بچی ہوئی پرفیوم یا ایزنشیئل آئل کے چند قطرے ملا کر ایک جار میں رکھ دیں۔ چاہیں تو جڑی بوٹیوں اور چھلکوں کو گرائنڈ کر کے ملائیں اور انہیں 10 روز کے لئے کسی جار میں محفوظ کر لیں۔ ہر روز چند سیکنڈز کے لئے جار کو ہلائیں تاکہ اجزاء علیحدہ نہ رہیں۔ دس روز بعد ان اجزاء کی شکل تبدیل ہونا شروع ہوگی اب انہیں پورسلین کے پیالے میں محفوظ کر لیں۔ اس پوٹ پوری کو چھوٹے یا بڑے پیالوں میں علیحدہ علیحدہ گھر کے مختلف کونوں کے علاوہ کپڑوں کی الماریوں اور ڈریسنگ ٹیبل کی درازوں میں بھی رکھا جا سکتا ہے۔

ہمارے ساتھ بھی کھیلیں ناں، یہ بچّوں کی فرمائش ہے

کچھ کھیل، جو بڑے کھیلیں گے بچّوں کے ساتھ

آج ہوجائے کچھ ایسے کھیلوں کا ذکر جو بڑے کھیلتے ہیں بچّوں کے ساتھ اور وہ انوکھے بھی ہوسکتے ہیں۔ بچّوں کو کھیلوں سے فطری طور پر رغبت ہوتی ہے، لیکن جب بڑے بھائی بہن یا والدین ان کے ساتھ شریک ہوجاتے ہیں تو ان کی آنسیت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ وہ کچھ نیا کام کرنا چاہتے ہیں اور ذہانت بھری شرارتوں سے متاثر کئے بنا نہیں رہتے۔ اُچھلنے کودنے، فٹ بال یا کرکٹ کھیلنے یا کوئی ان ڈور گیمز میں دلچسپی لینے کے ساتھ ساتھ کوشش ہوتی ہے کہ کوئی اچھوتی یا نئی سرگرمی بھی اختیار کرلی جائے تا کہ سب کا موڈ اچھا رہے۔ بچّوں کے ساتھ وقت گزارنا ہی اپنی نوعیت کا دلچسپ مشغلہ ہوتا ہے۔ وہ کھیل ہی کھیل میں بڑوں کے قریب ہی نہیں آتے بلکہ کچھ نہ کچھ نئی بات بھی سیکھتے ہیں۔

جب ایک ہنگامے ہی پر موقوف ہے دینا تو چلئے واڈروب دیکھتے ہیں۔

شاید بچّے کے پاس کچھ کاسٹیومز ہوں جیسے مکّی ماؤس، اسپائیڈر مین یا کسی اور کریکٹر کی شباہت کے ملبوسات ہوں۔ اسے کبھی اسکول فنکشن میں پہننا ضروری تھا مگر اب وہ پرانی بات ہوگئی اور ممکن تو یہ بھی ہے کہ اس وقت اس کی تصویر نہ کھینچی ہو تو چلئے ایک کے بعد ایک کاسٹیوم پہنتے بدلتے، بدلتے پہنتے۔ اس طرح موبائل کیمرے سے بچّے کی تصاویر اتارتی جائیے۔ کتنا یادگار ہے ایسا کوئی بھی دن! واڈروب الٹنے پلٹنے سے ایک فائدہ اور ہوگا اور آپ کو نیچے دبے ہوئے پرانے کپڑے بھی نظر آجائیں گے، جسے آپ اور آپ کا بچّہ تقریباً بھول چکا تھا۔ انہیں پہناتے وقت چند حوصلہ افزاء جملے ضرور کہئے تاکہ بچّہ پرانے کپڑوں میں دلچسپی لے اور لباس تبدیل کرتے وقت صرف نئے پہننے کی ضد نہ کرے۔

• ایسی نرسری رائمز جن پرٹن، اداکاری سے بچّے کی تخلیقی صلاحیتوں کا نکھار ممکن ہو ضرور منتخب کریں۔ بچّہ ان پر رقص کرے آپ بھی جھومیں، ناچیں اور ساتھ ہی ساتھ انگریزی زبان کے صحیح قواعد اور تلفظ کی ادائیگی کریں تا کہ اگر بچّہ تتلاہٹ میں بھی غلطی کررہا ہے یا وقتی الوقت اس زبان سے ناواقف ہے تو اس کے علم میں اضافہ ہوسکے۔

• بچّے مل جل کر میوزیکل چیئر کھیل رہے ہوں تو بڑوں کو بھی موقع دیکھ کر شریک ہوجانا چاہئے۔ ہار جیت تو قسمت کا کھیل ہے۔ آپ کی شرکت ہی سے بچّوں میں اعتماد پیدا ہوگا۔

دام کھلونا دیتا ہے، لیکن یہ صرف تصوراتی کھیل ہے۔ انتہائی معروف اور سادہ کھیل چھُپن چھپائی، اور پکڑو تو جانیں ہیں۔ جب بھی بچّہ جیتے اسے پیار کریں، لیکن نہیں، ہار کے وقت اس کا مورال بڑھانا ضروری ہے۔ پیار اور توجہ کو ہار یا جیت سے مشروط نہ کریں۔ آپ تو بچّے کی حوصلہ افزائی کے لئے کھیل کھیل رہی ہیں۔

• بچّے کو بوریت سے بچانے کے لئے اس کی کوئی چیز چھپادیں اور اسے مل کر تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ اگر اسے دشواری آنے لگے یا الجھن محسوس کرے تو مطلوبہ جگہ کی نشاندہی کرکے ایسا تاثر دیں جیسے اتفاقاً ذکر کیا ہو، وہاں یہ چیز موجود ہو۔ کامیاب بچّے ہی کو کرنا ہے تا کہ اس کی شخصیت میں خلاء نہ رہے۔ اسی طرح ایک Box میں تمام کھلونے رکھ کر ایک کھلونا کہیں اِدھر اُدھر رکھ دیں اور وہی۔

• پری اسکول کے بچّوں کو جسمانی اعضاء کے نام سکھانا مشکل مرحلہ نہیں ہوتا۔ اگر آپ سمجھتی ہیں کہ بچّہ نہیں سمجھ رہا تو اپنے اعضاء پر ہاتھ رکھ کر بتایئے کہ یہ ممی کی ناک ہے، یہ ان کے کان ہیں، آپ کے کان کہاں ہیں اور ناک کہاں ہے؟ کچھ مشکل نہیں کہ چند سیکنڈوں ہی میں مادری زبان اُردو یا انگریزی میں یہ نام یاد ہوجائیں گے۔

> بال کیچ کرنا آسان کھیل ہے۔ ربڑ کے بال سے کھڑکی کے شیشے ٹوٹنے کا ڈر ہے تو ردّی کاغذوں سے بال بنالیجے

• اپنے بچّے میں آرٹ اینڈ کرافٹ سے دلچسپی پیدا کرنے کے لئے کچھ Sequins, Stickers, Crayons اور دوسرے میٹریل مہیا کرکے اسے کوئی شبیہ، کوئی فطری منظر یا کوئی کارٹون کریکٹر بناتے ہوئے دیکھیں، جہاں وہ توجہ چاہے آپ سے مشورہ کرے، آپ موجود رہیں اور اس کا ہاتھ بٹائیں۔ رنگوں کے انتخاب میں اس کی مدد کریں، دوستی اور مفاہمت کا یہ رشتہ ہی اصل میں بلاغ کے مسائل حل کردے گا۔

• بال کیچ کرنا آسان ترین کھیل ہے۔ اگر آپ سمجھتی ہیں کہ موٹے ربڑ کا بال آپ کی کھڑکی کے شیشے توڑ ڈالے گا تو پرانے ردّی کاغذوں سے اپنا بال خود بنائیں اور پوری قوت سے اسے اچھالیں، کچھ نقصان نہیں ہونے والا بلکہ آپ کی اپنے بچّے سے دوستی ہی پکی ہوگی۔

• ایک اسٹیج پلے کرتے ہیں۔ بچّہ بنے گا دکاندار، ابو آئیں گے خریداری کرنے اور امی بنائیں گی چیزوں کی فہرست۔ ظاہر ہے کہ سب سے پہلے فہرست تیار ہوگی۔ امی ابو افہام و تفہیم کے ساتھ لسٹ بنائیں گے مگر سب سے پہلے ایک دکان کا سیٹ ڈیزائن ہوگا۔ میز پر چھوٹی بڑی ٹوکریوں میں گروسری کی چند اشیاء اسٹور کریں اور آپ ان کی قیمت معلوم کریں۔ یہ ننھے دکاندار پر منحصر ہے کہ آپ کو کس

• اپنی ثقافت اور ماحول کے مطابق کسی فنی و تخلیقی سرگرمی میں بچّے کی شرکت اسے کامیاب اور بہتر شخصیت میں ڈھال سکتی ہے۔ مثلاً اگر آپ کو گٹار بجانا آتا ہے تو اسے سکھایئے۔ clay ورک میں بچّے دلچسپی لیتے ہیں۔ نت نئی شبیہیں بنا کر چونکا دیتے ہیں اور خود بھی محظوظ ہوتے ہیں۔ اس طرح وہ جان لیتے ہیں کہ تخلیقی سرگرمی اعتماد میں اضافہ کرتی ہے اور بچّے پر شخصیت کے اچھوتے جوہر ظاہر ہوتے ہیں۔

شخصیت کی تعمیر کے لئے درج بالا فہرست حتمی نہیں ہے۔ آپ اپنی ضرورتوں، ماحول اور گھریلو سرگرمیوں کو مدِنظر رکھ کر انہیں بدلتے رہیے۔ ہر بار کچھ نیا یا کچھ پرانا جو ہر آزمانے سے بھی موڈ بہتر اور صلاحیت میں نکھار آتا ہے، یہی صحت مندانہ طرزِ عمل ہے۔

یہ ہے پاکستانی مانچسٹر

چلئے فیصل آباد... آٹھ بازاروں کا شہر

سعیہ شفیق

فیصل آباد جسے پاکستان کا مانچسٹر بھی کہا جاتا ہے۔ جہاں کی لان خصوصاً مشہور ہے وہیں اس کا گھنٹہ گھر چوک اور اس کے آٹھ بازار بھی شہر کی خاص پہچان ہیں اسے آٹھ بازاروں کا شہر بھی کہا جاتا ہے۔ یہ شہر 18ویں صدی کے آخری عشرے میں "لائل پور" کے نام سے برصغیر کے نقشے پر ابھرا۔ 1977ء میں سعودی عرب کے شاہ فیصل کی شہادت پر ان کی اسلام اور پاکستان کے لئے خدمات کے اعتراف میں لائل پور کا نام تبدیل کر کے فیصل آباد رکھ دیا گیا۔ فیصل آباد کی خاص پہچان گھنٹہ گھر آٹھ بازاروں کے عین بیچ میں ایک گنبد نما عمارت ہے۔ جس کے متعلق کہا جاتا ہے کہ 20ویں صدی کے آغاز میں اس وقت تعمیر کی گئی جب ملکہ وکٹوریہ کو ہندوستان آنا تھا اور "لائل پور" موجودہ فیصل آباد کا دورہ بھی کرنا تھا۔ شہر کے آٹھ بازاروں میں روزانہ اربوں روپے کا کاروبار ہوتا ہے۔ ریل بازار، کارخانہ بازار، جھنگ بازار، امین پور بازار، منٹگمری بازار، بھوانہ بازار، کچہری بازار، چنیوٹ بازار، شہر میں جدید کاروباری مرکز بن جانے کے باوجود آج بھی پرانے شہر کی معیشت کی بنیادیں سنبھالے ہوئے ہیں۔ ریل بازار شہر کی سب سے بڑی کپڑا مارکیٹ ہے۔ ٹیکسٹائل کیپٹل میں کپڑے کے کارخانوں اور پاور لومز میں جو کپڑا تیار ہوتا ہے وہ زیادہ تر ریل بازار کی دکانوں سے ہی دستیاب ہوتا ہے۔ جس میں فارن کوالٹی کا وہ کپڑا بھی دستیاب ہے جو بہت سے پاکستانی لندن، پیرس اور نیویارک کی مارکیٹوں سے نہایت فخر کے ساتھ خریدتے ہیں۔ کپڑے کے بعد ریل بازار میں سب سے زیادہ سونے کے سوداگروں کی دکانیں ہیں۔ یہ صرافہ مارکیٹ ہونے کے باعث شہر کے سب سے زیادہ دولت مند کاروباری طبقے کا بازار ہے۔ سونے کی دکانوں کے بعد یہ بازار بانڈز کے کاروبار کے حوالے سے بھی شہرت رکھتا ہے۔ سونے اور بانڈز کے کاروبار کی وجہ سے اس بازار میں خودکار کیمرے نصب ہیں تاکہ ڈکیتی اور چوری کی وارداتوں سے بچاؤ ممکن ہو سکے۔ ریل بازار کا نام ریلوے اسٹیشن سے موسوم کیا گیا ہے، کیونکہ ریل بازار کا باہر سے رُخ فیصل آباد ریلوے اسٹیشن کی طرف ہے۔ اس بازار سے گھنٹہ گھر چوک میں آکر بائیں جانب کارخانہ بازار ہے۔ اس کا نام اس فیکٹری ایریا سے موسوم کیا گیا ہے جو شہر کے صنعتی تشخص کی بنیاد ہے۔ اس بازار میں زیادہ تر دکانیں چنیوٹ سے تعلق رکھنے والی شیخ برادری کے افراد کی ہیں۔ جن میں سے کچھ نے اپنی دکانیں کرائے پر اٹھا رکھی ہیں۔ اس بازار میں حکیموں کے دواخانے، اسٹیشنری سے لے کر کپڑے تک کی دکانیں ہیں۔ اس لئے یہاں ملے جلے خریداروں کا ہجوم رہتا ہے اور اب تو گھنٹہ گھر کے قریب کے ایریا کی دکانوں میں سوت (یارن) کا کاروبار بھی ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے شام کے وقت یہاں رش بڑھ جاتا ہے۔ کارخانہ بازار کے فٹ پاتھ بھی دکانداروں کے قبضے میں ہیں۔ اس لئے سوفٹ کشادہ ہونے کے باوجود بازار کی سڑک تنگ لگتی ہے۔ یہاں کافی عرصے سے نکاسیٔ آب کا مسئلہ ہے اور یہ مسئلہ ابھی تک چل رہا ہے۔

گھنٹہ گھر چوک سے کارخانہ بازار کے دائیں جانب منٹگمری بازار ہے۔ اس بازار میں تھوک پرچون اور کریانہ کا کاروبار بھی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہاں دھاگے، نگینے، موتی، لیس وغیرہ کی بھی بڑی بڑی دکانیں ہیں۔ شہر بھر کی خواتین اور کاریگر کپڑوں پر کام اور کشیدہ کاری کے خام مال کے لئے اسی بازار کا رخ کرتے ہیں۔ منٹگمری بازار کا نام منٹگمری (موجودہ ساہیوال) سے موسوم ہے۔ کیونکہ اس بازار کا بیرونی رخ اسی شہر کی طرف ہے۔ منٹگمری بازار سے چوک گھنٹہ گھر واپس آکر بائیں طرف کو مڑ جائیں تو یہ جھنگ بازار ہے۔ جسے شہر کا عوامی بازار کہا جاتا ہے۔ اس میں مچھلی، سبزی، فروٹ اور گوشت منڈی بھی موجود ہے۔ اس بازار میں ریڑھی چھابڑی لگانے والوں کی تعداد اتنی زیادہ ہے کہ گاڑی پر بازار سے گزرنا ممکن نہیں۔ اشیائے خورد و نوش کے علاوہ بازار میں برتنوں اور کریانے کی دکانیں، ہوٹل، ریسٹورنٹ اور میڈیکل اسٹور سب ہی موجود ہیں۔ اس لئے اس بازار کو مکمل بازار کا نام بھی دیا جاتا ہے۔ صبح سے لے کر رات گئے تک یہاں رش رہتا ہے۔ گداگروں اور جیب کتروں کے گروہ بھی یہاں سارا دن مصروفِ عمل رہتے ہیں۔ جھنگ بازار کے دائیں جانب بھوانہ بازار ہے۔

فیصل آباد کا گھنٹہ گھر

بھوانہ بازار خواتین کا پسندیدہ بازار ہے۔ کوئی تہوار ہو، شادی بیاہ ہو خواتین اسی بازار کا رُخ کرتی نظر آتی ہیں

بھوانا بازار

منٹگمری بازار

یہ خواتین کا پسندیدہ بازار ہے۔ کوئی تہوار ہو، شادی بیاہ ہو خواتین اسی بازار کا رخ کرتی نظر آتی ہیں۔ کیونکہ یہاں کام والے کپڑوں کی بڑی بڑی اور مشہور دکانیں ہیں۔ جہاں کاریگر معروف ڈیزائنرز کے ڈیزائن ایسی مہارت سے بناتے ہیں کہ کوئی اصل اور نقل میں فرق کر ہی نہیں سکتا۔

اس کے علاوہ اس بازار میں کپڑے الیکٹرانکس کے سامان اور جوتوں کی دکانیں ہیں۔ کراکری کی دکانیں بھی یہاں بڑی تعداد میں موجود ہیں۔ ریڑھی اور چھابڑی فروشوں کی یہاں بھی کمی نہیں۔ اسی بازار کے ایک حصے کو انارکلی کہا جاتا ہے، جہاں خواتین خریداروں کا تانتا بندھا رہتا ہے۔ یہاں ہر قسم کا کپڑا دستیاب ہے اور ریڈی میڈ کپڑوں کی بھی بڑی بڑی دکانیں ہیں۔ جن میں خواتین کے ملبوسات کے علاوہ بچوں کے ریڈی میڈ کپڑوں کی دکانیں بھی شامل ہیں۔ اس بازار کی ایک شہرت اس کے گھسے بھی ہیں۔ یہاں نہایت دیدہ زیب زنانہ اور مردانہ گھسے ملتے ہیں، اس لئے یہاں لوگ دُور دُور سے گھسے خریدنے آتے ہیں۔

بھوانہ بازار سے گھنٹہ گھر آ کر امین پور بازار میں داخل ہوں تو دائیں ہاتھ پر کتابوں کاپیوں کی دکانیں ہیں، جبکہ بائیں ہاتھ کے شروع میں کپڑے کی دکانیں ہیں۔ بازار کے آخر میں تو دونوں طرف اسٹیشنری کی دکانیں ہیں۔ اس لئے اسے فیصل آباد کا اُردو بازار بھی کہا جاتا ہے۔ یہاں فٹ پاتھ پر بجے کتاب گھروں سے پرانے رسالے اور کتابیں بھی سستے داموں مل جاتی ہیں۔ دکانوں کے پیچھے بڑی پرنٹنگ پریس مارکیٹ ہے، جہاں شادی کارڈز سے لے کر اخبار تک چھپتے ہیں۔

امین پور بازار کے بعد آتا ہے چنیوٹ بازار، چنیوٹی شیخ برادری کا یہ بازار شہر کا ایک معروف کاروباری مرکز ہے۔ ریل بازار کی طرح یہاں بھی زیادہ تر دکانیں شیخوں کی ملکیت ہیں، جنہوں نے انہیں کرائے پر دے رکھا ہے۔ یہاں ہومیو پیتھک میڈیکل اسٹورز کی بھرمار ہے اور ہر طرح کی ہومیو پیتھک دوائی یہاں سے مل جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہاں کمپیوٹرز کا کاروبار بھی ہوتا ہے۔ چوک گھنٹہ گھر سے

چنیوٹ بازار میں داخل ہوں تو دونوں طرف ہوٹل اور ریستورانوں کے بعد حمام اور بیوٹی پارلرز شروع ہو جاتے ہیں۔ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ بازار کے فٹ پاتھوں پر ریڑھی اور چھابڑی فروشوں کا قبضہ نہیں ہے۔

فیصل آباد کا ریلوے اسٹیشن

چنیوٹ بازار کے دائیں ہاتھ پر کچہری بازار ہے۔ کچہری بازار کو ضلع کچہری سے موسوم کیا گیا ہے۔ حالانکہ جس وقت کچہری بازار کا یہ نام رکھا گیا، ضلع کچہری میں کوئی عمارت تعمیر نہیں ہوئی تھی۔ محض نقشے میں ڈی سی آفس، ڈسٹرکٹ کونسل ہال، کورٹس اور ضلعی و عدالتی افسروں کی رہائش گاہوں کے لئے جگہ مخصوص کی گئی تھی۔ ماضی میں یہ بازار امراء کا بازار کہلاتا تھا، لیکن 1970ء کے بعد سے یہ احتجاجی جلوسوں کا مرکز بن چکا ہے۔ جس کے نتیجے میں یہاں کاروبار کافی حد تک خراب ہوا ہے اور دکانوں کی قیمتیں بھی گر گئی ہیں۔ تاہم گزشتہ چند سالوں میں اس بازار میں موبائل فونز کی خرید و فروخت کا کاروبار بہت پھیل گیا ہے۔ دکانوں کے ساتھ ساتھ فٹ پاتھوں پر بھی یہ کاروبار اب اپنے عروج پر ہے۔ اس لئے دکانداروں نے اپنی دکانوں کے فرنٹ بھی کرائے پر دے دیے ہیں۔ جہاں شوکیس ٹائپ کی موبائل دکانیں ہیں۔ جو اصل دکانوں سے زیادہ کماتے ہیں۔ اس لئے ان کا کرایہ دکاندار 20 ہزار تک وصول کرتے ہیں۔ اس کاروبار کے سبب یہاں اتنا رش ہوتا ہے کہ کھوے سے کھوا چھلتا ہے اور گاڑی، موٹر سائیکل کی تو دور کی بات یہاں پیدل چلنا بھی محال ہوتا ہے۔ بازار میں گھڑیوں کی بھی کافی دکانیں موجود ہیں۔ جہاں ہر طرح کی گھڑی مل جاتی ہے، قیمتی سے قیمتی بھی... اور سستی سے سستی بھی۔ رش کی وجہ سے یہاں بھی جیب کتروں کی خوب موج رہتی ہے۔

گو کہ اب ستیانہ روڈ، ڈی گراؤنڈ، سوساں روڈ اور کوہ نور چوک فیصل آباد میں خریداری کے بڑے مراکز بن گئے ہیں۔ قیمتوں کا فرق اب بھی گاہکوں کو فیصل آباد کے ان آٹھ بازاروں میں لے جاتا ہے۔ جہاں ضروریاتِ زندگی کی ہر شے نسبتاً کم داموں دستیاب ہے اور جو فیصل آباد کی پہچان ہے۔

امین پور بازار کے آخر میں دونوں طرف اسٹیشنری کی دکانیں ہیں، اس لئے یہ فیصل آباد کا اُردو بازار کہلاتا ہے

لیس فیشن ٹرینڈ

ربن سے بنے پھولوں پر مشتمل فینسی بیلیں زیادہ مقبول ہیں

زمانہ قدیم میں عورتوں نے کروشیا کی بیلیں بن کر اپنے لباس کی آرائش کا آغاز کیا تھا۔ تب سے اب تک یہ بیلیں ہر عہد کے نئے تقاضوں کو سامنے رکھ کر جدید سے جدید انداز میں پیش کی جارہی ہیں۔ ٹشو اورساٹن کے ربن سے بنائے گئے پھولوں پر مشتمل لیسز کافی عرصے سے مقبول ہیں، اب وقتاً فوقتاً ان میں تھوڑی بہت تبدیلی کر کے نئے ڈیزائن بنائے جارہے ہیں۔ یہ قمیصوں کے گلوں، آستینوں کے علاوہ اے لائن شرٹس کے دامن پر بھی لگائی جارہی ہیں۔ اسی طرح ستاروں، نگینوں اور کڑھائی سے مزین مخمل کے فیتے بھی ہمیشہ کی طرح فیشن کا حصہ بنے ہوئے ہیں۔ جالی کے فیبرک پر خوش رنگ ریشمی پھولوں والی چوڑی چکن کی بیلیں لمبی شرٹس کے دامن اور آستینوں پر لگ رہی ہیں۔ مختلف رنگوں کے ریشم سے بنی نازک بیلوں کا فیشن تو بدلتا ہی نہیں ہے، اسے اب بھی خواتین شوق سے استعمال کرتی ہیں۔ jute سے متاثر ہو کر بنائی جانے والی منفرد بیلیں بھی نئے اسٹائل میں آرہی ہیں۔ اس کے علاوہ شادی بیاہ کے موقع کی مناسبت سے استعمال ہونے والے چمکدار گوٹا کناری، بنارسی اسٹائل اور زری ورک پر مشتمل بیلیں پہلے کی طرح اب بھی پسند کی جارہی ہیں۔

ڈائٹنگ نہ کریں اور چھٹیوں میں وزن بھی نہ بڑھے

یہ بات ہے ذرا سی سمجھداری کی

اسکولوں کی تعطیلات ختم ہوں یا بڑوں کے کام پر واپسی کا دور لوٹ آئے، ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے وزن میں کچھ زیادتی ہوگئی ہے۔ ہمارا آپ کا اندازہ غلط ہوسکتا ہے، وزن کرنے والی مشین کا حساب کتاب نہیں۔ کیا اس دوران آپ اور ہم باقاعدگی سے جم جاتے رہے ہیں؟ اگر نہیں تو ظاہر ہے کہ جب ہمارا موڈ تفریحات کی جانب مائل ہو تو اکثر روٹین کے کام نظر انداز ہی ہوتے ہیں۔ بے وقت جاگنا سونا، ڈائٹ میں ڈنڈی مارنا وزن بڑھا دیتا ہے۔ اگر یہ تعطیلات طویل ہوں تو سلم اسمارٹ رہنا خوابوں کا قصہ معلوم ہوتا ہے۔ ہفتہ واری چھٹی کا اپنا ہی لائف اسٹائل ہوتا ہے۔ کھانا پینا موج اڑانا، غم و فکروں سے دور رہنے کی کوشش کرنا یہاں تک بھلائیں کہ آپ کو دو روز کے بعد سخت آزمائش بھرے ماحول میں کام کرنے لوٹنا ہوتا ہے، لیکن زیادتی تو ہر چیز کی بری ہوتی ہے۔

واشنگٹن یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کے مطابق چھٹیوں میں صحت، غذائیت اور ورزش کے معمولات پر قابو رکھنا مشکل ضرور ہے ناممکن نہیں۔ مگر اس کے لئے سخت حکمتِ عملی اپنانا ضروری ہے۔

چھٹیوں میں کس نے کہا کہ فزی ڈرنک لینا ضروری ہے۔ ایک گلاس آپ کی کمر کی پیمائش میں اضافہ کرسکتا ہے، لیکن اگر آپ توانائی بھرا ایسا اسنیک بھی اس فزی ڈرنک کے ساتھ لے لیتے ہیں تو پھر اچھی خاصی مشکل پیش آسکتی ہے۔

آپ کیوں نہ سادہ پانی زیادہ مقدار میں پی لیا کریں یا پھر ناریل پانی۔ اسنیکس کے طور پر سیب اور دہی کا استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔

اگر آپ دیر سے بیدار ہو رہے ہیں اور ناشتے کا وقت گزر چکا ہے تو روایتی اور بھرپور ناشتہ چھوڑ کر سیب کھالیں اور پھر دوپہر کا کھانا کھالیں، وزن قابو میں رہے گا۔ یوں بھی دن کے بارہ بجے ناشتہ نہیں ہوتا۔ جو وقت گزر گیا اُسے گزر ہی جانے دیجئے۔ آنے والے وقت کی باگ تھامئے۔ یوں بھی جسم کو دن بھر میں مختلف غذائی اجزاء درکار ہوتے ہیں۔

چھٹی کے دن ورزش کی چھٹی نہ کریں، کیونکہ یہی تو ہیں Happy hours

دعوتوں میں بھی جائیں، گھر پر بھی کسی کو مدعو کرکے خاطر مدارات کریں۔ کھائیں پئیں خوش رہیں، لیکن جہاں گھڑی وقت بتائے، ورزش کے معمولات کا تو فوراً کمر کس لیں اور اپنی سرگرمیوں میں ورزش کو خارج نہ کریں۔ آخر آپ کو سماجی زندگی بھی گزارنی ہے اور اپنے خدوخال کی بھی فکر کرنی ہے تو دونوں معمولات کے لئے وقت نکالیں۔

بازاری کھانے جو عام دستیاب ہوں اُن ہی پر توجہ مبذول نہ کریں

آپ خاتونِ خانہ ہیں تو آپ کا دل بھی بریک کو چاہتا ہے۔ خاص کر بچے بازاری اور تیار شدہ کھانوں کی طرف لپکتے ہیں۔ پورے کنبے کے ساتھ کھانے کے لئے باہر جانا بہترین تفریح ہوسکتی ہے اور کبھی کبھار ہی ایسے پروگرام بنتے ہیں۔ اب آپ باہر ضرور جائیں، مگر مینو کے انتخاب میں سمجھداری کا مظاہرہ کریں۔

اگر آپ ہفتے میں دو بار فاسٹ فوڈ کا انتخاب کرتے ہیں تو 4.5 کلوگرام تک وزن بڑھا لیتے ہیں۔ فاسٹ فوڈ بنانے والے ادارے گھر پر بنے کھانوں کی نسبت بڑے سائز کے meals تیار کرتے ہیں۔ یعنی گھر کے کھانے 15 برس میں وزن بڑھا سکتے ہیں اور جنک فوڈ صرف ہفتے بھر کی بداحتیاطی سے اتنا ہی وزن بڑھا دیں گے۔ یہ رائے آسٹریلین تحقیق کاروں کی ہے۔ ریسٹورنٹ کے کھانے پورشن سائز میں بڑے ہوتے ہیں اور زیادہ توانائی کا ذخیرہ رکھتے ہیں۔

آپ کھانے پکانے سے فرار حاصل نہ کریں، احتیاط کرلیں۔ جلدی تیار ہونے والے کھانے بنائیں۔ مثلاً باربی کیو قدرے کم وقت میں بہتر نتائج اور بھرپور غذائیت دیتے ہیں۔ چکن (مرغی کا گوشت) آسانی اور کم وقت میں نرم پڑتا ہے۔ سبزیاں اور سلاد با آسانی دستیاب ہوتی ہیں۔ اناج کی صورت میں بن اور ڈبل روٹی بہترین فائبر کی صورت میں مل سکتے ہیں اور مختلف ساسز اور چٹنیاں ہر گھر میں موجود ہوتی ہیں تو پھر دیر کس بات کی صحت بخش کھانا منٹوں میں تیار کیا جاسکتا ہے۔ یعنی کام ایسا کریں کہ نہ پیسہ زیادہ خرچ ہو نہ غیر ضروری اور مضر چکنائیاں جسم میں جمع ہوں۔ ڈالڈا کا دسترخوان میں بیکنگ کی تراکیب شائع ہوتی رہتی ہیں۔ کبھی منہ کا ذائقہ تبدیل کرنے کے لئے انہیں آزمائیں۔ صحت بخش ڈالڈا کوکنگ آئل، ڈالڈا اولیو آئل اور ڈالڈا کنولا آئل کی مدد سے ایسی کئی تراکیب آزمائی جاسکتی ہیں۔

شاپنگ کرتے ہوئے فوڈ کورٹس میں جانا ضروری ہے کیا؟

بہتر یہی ہے کہ شاپنگ پر جانے سے پہلے گھر کا کھانا سیر ہوکر کھائیں اور شاپنگ مالز میں خریداری کے دوران بھوک لگے تو بھی مینو کا انتخاب ذہانت سے کریں۔ گروسری کی شاپنگ کے دوران طرح طرح کے چپس، بسکٹس اور چاکلیٹس نظر آتے ہیں بہت دل لبھانے والے ان کے ریپرز اور پیکنگ تو بہت ہی جاذبِ نظر ہوتی ہے۔ مگر ٹھہرئیے یاد کیجئے کہ کھانا آپ کھا کر آئے ہیں۔ اسی طرح شاپنگ مالز کے فوڈ کورٹس اپنے انٹریئر کی آرائش اور طرح طرح کے فوڈ چیزوں کی ورائٹیوں سے آراستہ ذائقے آپ کو خوش آمدید کہیں گے، لیکن اپنا وزن یاد کیجئے کتنا kg بڑھ چکا ہے۔ چنانچہ اس پُرخطر راستے کی جانب قدم ہی نہ بڑھائیے۔

شاپنگ کے درمیانی عرصے میں بھوک لگے تو خشک میوہ (مونگ پھلی چھلی ہوئی، بادام، پستہ، پسا ہوا ناریل، چلغوزے، سن فلاور کے بیج) یا کوئی پھل کھا لینا بہتر ہے۔ یہ باسہولت اسنیکس بھوک کی اشتہاء کو کنٹرول کریں گے اور یہ صحت افزا خوراک ہیں انہیں کھانے سے وزن میں اضافے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوگا۔

ایک سیب ہمیشہ گاڑی میں رکھ لیا کریں جہاں ضرورت ہو اسے کھالیا اور اگر آپ ڈرائیونگ کررہی ہیں تو یہ توانائی بحال رکھے گا۔

اگر آپ فوڈ کورٹ میں کھانے کا تہیہ کرکے گھر سے آئی ہیں تو ایک بار پھر سلاد والی ڈش کا انتخاب کریں۔

دعوتوں میں جانا ترک کیوں کیا جائے، آخر آپ ایک سوشل ہستی ہیں۔

عام طور پر دعوتوں کا مفہوم مرغن کھانوں اور روایتی مٹھاس سے لیا جاتا ہے۔ ہر چیز گہرائی تک فرائی ہو تو بہتر ہے۔ بگھار لگے تو ٹھیک ٹھاک رونقوں سے مزین ہوں اور سوندھی مہکاروں والے یہ کھانے جب میز پر پہنچے جاتے ہیں تو اپنی قوتِ برداشت جواب دے جاتی ہے۔ اچھی خاصی قوتِ ارادی رکھنے والے افراد بھی فوراً کھانے کی طرف متوجہ ہوتے ہیں۔

آپ کسی بھی پارٹی یا ڈنر پر جائیں اگر آپ کو غذاؤں کی کیلوریز کا تخمینہ اور شرح معلوم ہو تو آپ کے پلیٹر میں کبھی بھی بے حد روغنی کھانے یا کنفیکشنری آئٹم نظر نہیں آئیں گے۔

> اگر پاپ کارن، چاکلیٹ، سافٹ ڈرنک اور کومبو ونگز کھائے بغیر فلم دیکھنا محال ہوتا ہے تو 260 گرام وزن بڑھنا یقینی ہے

چھٹیاں ہوں اور فلم بینی کا شوق نہ پورا ہو

کیا فلم دیکھتے ہوئے آپ کے ہاتھ میں بڑا سا پاپ کارن کا پیکٹ، چاکلیٹ، سافٹ ڈرنک اور کومبو ونگز ہونا ضروری ہیں؟ کیا ان اشیاء کے بغیر فلم نہیں دیکھی جاسکتی۔ اگر یہ سب اشیاء آپ کی مجبوری ہیں تو جان لیجئے کہ 260 گرام وزن بڑھنا یقینی ہے۔ ان کیلوریز کو جلانے کے لئے تقریباً ڈھائی گھنٹے کی ورزش لازمی ہے۔

پاپ کارن صحت بخش غذائیت پر مشتمل ہیں لیکن چھوٹے سائز کا پیکٹ لینا چاہئے اور سافٹ ڈرنک کے بجائے سادہ منرل واٹر کی بوتل ہی لی جائے تو بہتر ہے۔ یہ ہیں چند ایسی تجاویز جو بہرصورت وزن کنٹرول کرسکتی ہیں۔

ویلکم ہوم، گھر تو وہ گھر ہے جس کے در و دیوار تک خوش آمدید پکاریں

آیئے دیکھیں کہ کم خرچ بالانشیں گھر کیسے ہوتے ہیں؟

دن بھر کی تھکا دینے والی مصروفیات اور کام کاج کے بعد گھر لوٹتے ہی پہلا احساس آرام دہ ماحول کا ہوتا ہے۔ سوال اُٹھتا ہے کہ گھر کیسا سجا ہوا ہے یا کتنا آرام دہ ہے؟ کیا آپ گھر آراستہ کرتے وقت آرام اور سکون کا خیال پیش نظر رکھتی ہیں یا آپ کی دہلیز پر قدم رکھتے ہی کسی پُرآسائش محل کا تاثر ملتا ہے؟ دراصل گھر بجٹ کے مطابق سجائے جاتے ہیں۔ مکینوں کی مالی حیثیت کا تعین گھر کی دہلیز ہی کیا کرتی ہے، خواہ آپ روزمرّہ کیسا ہی کھانا کھاتے ہوں، کتنا ہی شاندار لباس پہنتے ہوں، آپ کے پاس ذاتی سواری ہو، آپ کے بچے اچھے تعلیمی اداروں میں زیرِ تعلیم ہوں اور آپ کے پاس ضروریاتِ زندگی کی بیشتر اشیاء موجود ہوں۔ یہ تمام کی تمام ثانوی باتیں ہی رہتی ہیں اور گھر آپ کی مالی حالت کی تصویر کشی ہی نہیں کرتا بلکہ ہر راز سے پردہ اٹھا دیتا ہے۔ ذیل میں ہم گھر کے چیدہ چیدہ کمروں کی ضروریات اور آرائشی نقطۂ نظر سے چند مشورے دے رہے ہیں۔

باورچی خانہ

یہ ہر گھر کا دل ہوتا ہے۔ اس کمرے میں کی جانے والی سرمایہ کاری سے کنبے بھر کی صحت وابستہ ہوتی ہے۔ کچن میٹیریل میں خوبصورتی کے ساتھ ساتھ صحت بخش لوازمات کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ ایک سوال اٹھتا ہے کہ کاؤنٹر ٹاپس کیسے بنوانے چاہئیں؟ ماہرِ تعمیرات کہتے ہیں کہ Caesarstone اور Silestone میٹیریل قدرے بہتر ہیں۔ یہ مسام دار کنکریٹ سے نہیں بنے اور ان پر چوپنگ کرنی پڑے تو خفیف ترالرجی ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ مضبوط ترین، خوبصورت رنگ اور پُرکشش نظر آنے والے کاؤنٹر ٹاپس کچن کا انٹیریئر بہتر بنا دیتے ہیں۔

کچن کی کیبنٹس بجائے لکڑی کے Laminated میٹیریل کی بنائی جائیں تو صفائی میں آسانی ہوتی ہے۔ ان پر مصالحوں یا سالن کے دھبوں کے علاوہ کچھ اور گندگی ہو تو آپ ڈٹرجنٹ اور اسفنج کی مدد سے انہیں صاف کر سکیں گی جبکہ لکڑی کی خوشنما سی فرنٹ کو سال میں کتنی مرتبہ پالش کروانا ممکن ہوگا؟ گھر ایسا ہونا بہتر ہے کہ کم سے کم خرچ ہو اور اُلجھنیں نہ پیدا ہوں۔

سونے کا کمرہ

اس کمرے میں نیلا، آسمانی یا سبز رنگ کے کسی قدر (شیڈ) میں رنگ و روغن ہو تو تھکاوٹ کا احساس زائل ہوتا ہے۔ ہر گھر میں یہ کمرہ بھی کثیر المقاصد ہوتا ہے۔ یہ خیال رہے کہ یہاں سونے سے پہلے مطالعہ کرنا ہو تو ریڈنگ لائٹس ٹھیک کام کرتی ہیں یا نہیں؟ یہاں آپ کو بستر پر فوم کا گدا مناسب معلوم ہوتا ہے یا اسپرنگ والا، اگر فوم کا میٹیریل پوزیشن بدلنے کے لئے ہلکا اور باسہولت محسوس ہوتا ہے تو اسے استعمال کیجئے اور اگر اسپرنگ والا پائیدار ہے تو بھی اس کی پوزیشن تھوڑے تھوڑے عرصے بعد بدلنا جسم کو آرام دے گا اور آپ اس بہانے بستر کے اطراف اچھی طرح صفائی کر سکیں گی۔ یہاں ہم بتاتے چلیں کہ اسپرنگ کا گدا ابھاری یعنی وزن دار ضرور ہوتا ہے، لیکن جن گھروں میں ایئر کنڈیشن موجود نہ ہو وہاں گرمی اور اُلجھن کا باعث نہیں بنتا۔

گھر کا باغیچہ یا لان

اس مقصد کے لئے جگہ چاہے کم ہو گنجائش نکال کر پودے رکھنے چاہئیں۔ ہریالی دُکھ بانٹتی ہے۔ یہ آکسیجن مہیا کرتی ہے۔ آپ کی صحت، تخلیقی صلاحیتیں اور تازہ دم ہونے کے لئے دو چار چھ پودے گھر کی اندرونی یا بیرونی جگہوں پر ضرور رکھیں۔ ذہنی تھکان بھی انہی کی مدد سے دور ہوگی۔ سکون اور اطمینان کا تاثر دینے والے یہ پودے اچھی نگہداشت کے ساتھ پروان چڑھتے دیکھ کر سرخوشی کا احساس غالب رہتا ہے۔

اس جگہ پر آپ کوئی پالتو پرندہ رکھ سکتے ہیں۔ پرندے، پانی کا مصنوعی فوارہ یا بطخ اور مور فطرت سے آپ کے عشق کی عکاسی کریں گے۔ مصنوعی آبشار یا فوارے سے آنے والی پانی کی مدھر آواز آپ کو مطمئن اور مسرور رکھتی ہے۔ بڑے لان کو آراستہ کرنا قدرے آسان ہے، مگر فلیٹوں کی بالکونیوں پر چھوٹے چھوٹے گملے اور ان میں لہراتی بوگن ویلیا اور منی پلانٹ کی بیلیں آپ کے جمالیاتی ذوق کی دلیل ہوتی ہیں۔ گھر کے ہر کونے میں ہریالی ہوگی تو یہ گھر قدرتی نعمتوں کا خزانہ معلوم ہوگا اور اگر کھانے کی میز، ڈرائنگ روم کی وسطی میز یا سونے کے کمرے کی سائیڈ ٹیبل پر کوئی چھوٹا سا پھولوں کا واز رکھا ہوگا تو فطرت سے اٹوٹ بندھن کو ہر آنے جانے اور خود رہنے والے محسوس کر کے جھوم اٹھتے ہیں۔

باتھ روم

کبھی کبھار شاور کا ہیڈ بدلنے سے اس کمرے کا زاویہ بدل جاتا ہے۔ اسٹائلش شاور گلاس میٹیریل کا بھی ہو سکتا ہے اور اگر آپ کے ہاں ٹب نہانے کے مقصد کے لئے نصب ہیں تو ٹائلوں کے انتخاب میں مہارت کا ثبوت دیجئے۔

لاؤنج اور لیونگ روم

اگر ہر سال یا ہر دوسرے سال گھر میں رنگ و روغن نہ کروایا جا سکتا ہو تو بدنما دیواروں پر وال پیپرز لگوائے جا سکتے ہیں۔ یہ کمرے میں رنگ بھر دیتے ہیں اور بیٹھنے والا تازگی اور نیا پن محسوس کرتا ہے۔ ستانے یا آرام کی غرض سے گھر کا یہ وسطی کمرہ شام سے رات گئے اور پھر دن سے دوپہر تک یعنی ہر وقت کسی نہ کسی کے استعمال میں رہتا ہے۔ بے تکلف عزیز و اقارب بھی اسی جگہ آتے اور قیام کرتے ہیں۔ خاطر تواضع اور مدارات کا بوجھ بھی اسی کمرے کے شانوں پر ہوتا ہے تو کوشش کیجئے کہ وال پیپرز کے رنگوں میں کریم، سفید دودھیا یا سبزی مائل شیڈز ہوں تو بہتر ہے جو آنکھوں کو ٹھنڈک کا تاثر دیں۔ سرخ رنگ دیواری آرائش کے لئے یہاں موزوں نہیں رہے گا۔ یہاں آپ کو relax کرنے والے رنگوں کے فرنیچر اور دیگر آرائشی اشیاء درکار ہوں گی۔

اس کمرے میں تصویری آرائش کرتے وقت پھولوں کے نقوش کا خیال پیش نظر رہے تو اچھا ہے اور اگر تازہ پھول سجائے جا سکتے ہوں تو یہ بہتر تاثر دیں گے۔ ہر روز وقت پر گھر آنا کسی کو کیسے کھل سکتا ہے۔ جب گھر کا گھر اسے خوش آمدید کہنے پر آمادہ ہو، دبیز قالین نہ سہی سنتھیٹک ہی سہی یا وڈ فلورنگ مہنگا شوق محسوس ہو تو ماربل چپس اور ٹائلوں والے فرش ہی سہی، آپ وسطی گزرگاہ سے کمرے تک ایک خوبصورت rug بچھا دیں۔ کمرہ جاذبِ نظر ہو جائے گا۔

وٹامن B... ایک انقلابی ہتھیار

وٹامن B12 سے بچّوں کے پیدائشی نقائص دور ہو سکتے ہیں

ایک تحقیق میں کہا گیا ہے کہ وٹامن B الزائمر کے خلاف یہ ایک موثر اور انقلابی ہتھیار ہے۔ طبّی ماہرین کہتے ہیں کہ اس وٹامن کی زیادہ مقدار بوڑھے افراد میں دماغ سکڑنے کی رفتار کو کم کر سکتی ہے۔ دراصل دماغ کا سکڑنا ڈیمینشیا کو جنم دیتا ہے۔ جسے روکنے کے لئے کسی بھی شخص کو الزائمر سے بچایا جا سکتا ہے۔ اس تحقیق میں ماہرین نے 168 بوڑھے افراد پر تجربے کئے اور وٹامن B کے اثرات کا جائزہ لیا۔

طبّی ماہرین کا کہنا ہے کہ ابتداء میں یادداشت کا معمولی خراب ہونا اور یہ حالت نوجوان افراد میں بہت کم دیکھی جاتی ہے، جو بعد میں مزید بڑھتے ہوئے الزائمر تک جا پہنچتی ہے۔ اس تحقیق میں آدھے افراد کو وٹامن B کی ایک گولی روزانہ جو B6 اور B12 تک کی دی جاتی رہی اور دو برس کے بعد سارے افراد کے دماغ کی پیمائش کی گئی اور ان کے دماغوں کے سکڑنے کا جائزہ لیا گیا۔

ماہرین نے کہا کہ 60 سال کی عمر تک دماغ سکڑنے کی اوسط رفتار 0.5 فیصد تک ہوتی ہے، لیکن جن مریضوں کو ایسی بیماری ہو ان میں یہ رفتار اس سے دوگنا تک بڑھ جاتی ہے۔

ماہرین کے مطابق الزائمر کے مریضوں میں دماغ سکڑنے کی شرح 2.5 فیصد سالانہ تک ہوتی ہے۔ بڑھتی عمر اور یادداشت کے مسائل سے متعلق ایک تحقیقی مقالے میں اوکسفورڈ یونیورسٹی کے ماہرین نے انکشاف کیا کہ جن مریضوں کو وٹامن B کی خوراک دی گئی تھی ان میں دماغ کے سکڑنے کی شرح 30 فیصد تک کم دکھائی دی۔ جبکہ بعض افراد میں یہ شرح 50 فیصد تک کم دکھائی دی۔ اس تحقیق کے سربراہ پروفیسر ڈیوڈ اسمتھ نے کہا کہ وٹامن B کی مناسب مقدار خون میں ہوموسسٹین کی مقدار کو کنٹرول کرتی ہے اور یہی اجزاء دماغ کے سکڑنے کا باعث بنتے ہیں۔ یہ اس قدر بڑے، موثر اور انقلابی ہتھیار کے طور پر سامنے آیا ہے، جس کی کوئی پیش گوئی بھی نہیں کر سکتا تھا۔

> ایسی سبزی خور خواتین جو پروٹین کسی شکل میں بھی نہ لیتی ہوں، اُن میں وٹامن B12 کی کمی کا امکان بڑھ جاتا ہے

ماں بننے والی خواتین متوجہ ہوں

ان خواتین میں وٹامن B12 کی کمی واقع ہو جائے تو ان کے ہاں ایسے بچے کی ولادت کا امکان بڑھ جاتا ہے جس میں شدید پیدائشی نقص ہو۔ یہ بات کینیڈا کے سائنسدانوں نے اس تحقیق کی بنیاد پر کہی ہے جس کے دوران انہوں نے ماں بننے والی بہت سی خواتین کے خون کے نمونوں کا معائنہ کیا اور اس نتیجے پر پہنچے کہ جن خواتین میں وٹامن B12 کم ہوتا ہے ان کے بچے میں ریڑھ کی ہڈی کے موروثی اور عصبی مرض Spina Bifida کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

وٹامن B12 کے حصول کے اہم ذرائع

سب سے اہم ذریعہ مچھلی، گوشت، انڈے، دودھ اور اس سے بنی اشیاء ہیں۔

ماہرین کہتے ہیں کہ جو خواتین اس حد تک سبزی خور ہوں کہ پروٹین کسی شکل میں بھی نہ لیتی ہوں۔ مثلاً انڈے اور دودھ وغیرہ بھی استعمال نہ کرتی ہوں، ان میں وٹامن B12 کی کمی کا امکان ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ کسی اور مرض کے باعث یہ وٹامن جذب نہیں ہو پاتا۔ زیادہ تر لوگ پروٹین کا استعمال کرتے ہیں، لیکن ماں بننے والی خواتین کو معمول سے زیادہ اس وٹامن کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ فولک ایسڈ کیا ہے؟

یہ وٹامن B کی ہی ایک قسم ہے جو استقرارِ حمل کے فوراً بعد کئی ہفتوں تک بے جان جنین کی صحیح نشوونما کے لئے لازی ہے۔ یہ وہ مرحلہ ہوتا ہے کہ اکثر خواتین کو علم نہیں ہوتا کہ وہ ماں بننے والی ہیں۔ اس لئے حمل کی جانچ سے پہلے فولک ایسڈ کی 5mg کی ایک گولی دن میں تین مرتبہ لی جا سکتی ہے۔

کچھ ممالک میں قانون بنا دیا گیا ہے کہ اکثر پروسیسڈ فوڈ میں فولک ایسڈ شامل کیا جائے۔ اسی طرح بعض غذائی اشیاء میں وٹامن B12 بھی ملایا جانا ضروری ہے تاکہ لاعلم خواتین کو یہ مناسب مقدار میں مل سکے۔ ان کا یہ بھی کہنا ہے کہ بصورت دیگر ان خواتین کو روزانہ اس سے پچاس مائیکروگرام وٹامن B12 سپلیمنٹ کے طور پر لینا چاہئے۔ ڈاکٹر کے مشورے سے 50 یا 55 برس کی عمر کے بعد روزانہ وٹامن B کمپلیکس کی ایک گولی سے بھول جانے کے مرض سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔

eggs
meat
B12
oysters
poultry

5 منٹ اداکارہ نوین وقار کے ساتھ

''ہمسفر' اور 'عینی کی آئے گی بارات' کی مرکزی اداکارہ سے ملئے

نوین وقار کو آپ 'عینی کی آئے گی بارات' میں دیکھ رہے ہیں اور اس سے پہلے ہمسفر جیسی مقبول سیریل میں دیکھ چکے۔ ایف ایم سننے والے اور ٹی وی پر موسیقی کے پروگرام دیکھنے والے اس کی RJ اور V سے بخوبی واقف ہی ہیں۔ شاید یہ بات ہر قاری نہیں جانتا کہ وہ گٹارسٹ بھی ہیں اور تو اور مستقبل میں ان کے ارادے ڈرامہ نگار بننے کے ہیں۔ وہ کہتی ہیں ''میں آہستہ آہستہ اپنا یہ شوق پورا کروں گی۔'' تو چلئے 5 منٹ کی گفتگو کرتے چلیں، کوشش کرتے ہیں کہ ڈھیر ساری باتیں کرسکیں۔

''کیریئر کی شروعات میں کوئی مشکل کوئی الجھن پیش آئی؟''

''میرا کیریئر RJ سے شروع ہوا تھا۔ اس لئے V-Jing کرنا کوئی مشکل نہیں لگا۔ ٹیلی ویژن پر آنے کا شوق تو تھا۔ اس لئے اداکاری بھی کرلی۔ شاید اس کے بھی جراثیم تھے۔''

''ماڈلنگ بھی کر کے دیکھی کس میدان کو زیادہ تخلیقی پایا؟''

''میں اسے بھی تخلیقی کام ہی سمجھتی ہوں، یہ زیرو نہیں ہوتا۔ RJ ایک سادہ سا کیوس ہوسکتا ہے۔ حالانکہ بولنا بھی ایک آرٹ ہے۔ کہاں کیا کہنا ہے، آسان کام نہیں۔ لیکن ماڈلنگ اور اداکاری تو تاثراتی ادائیگی کے لئے مزید محنت چاہتے ہیں۔ یہاں تو باڈی لینگویج بھی بھرپور ہو تو بات بنتی ہے۔''

''آٹھ برس ہوگئے RJing کرتے ہوئے اب آسانی ہے یا توقعات بڑھ گئی ہیں؟''

''توقعات بڑھ گئی ہیں، مشکلات میں اضافہ ہی ہوا ہے۔ میرا شو شام 5 سے 8 بجے تک ہوتا ہے۔ یہ وقت لوگوں کے کاموں سے گھر لوٹنے کا ہوتا ہے۔ اس وقت میں کوئی ثقیل یا فلسفے والی بات نہیں کرسکتی۔ ہلکے پھلکے موڈ میں تفریحی انداز سے بات چیت کرنی ہوتی ہے۔ ہر روز نئے Segments اور کئی نئی باتیں سوچنا پڑتی ہیں۔''

''ہمسفر میں نیگیٹو رول کیسے قبول کرلیا؟''

''شاید میرے چہرے کے مخصوص خدوخال اس کردار کے لئے موزوں تھے۔ مومنہ (ڈرامہ کی پروڈیوسر) نے مجھے قائل کرلیا کہ کیریئر کے آغاز ہی میں نیگیٹو رول کرلینا چاہئے۔ لیکن میں سمجھتی ہوں کہ میرا یہ کردار نیگیٹو ہرگز نہیں تھا۔ دیوانگی کی حد تک کسی کو چاہنا اور انجانے میں دو لوگوں کے بیچ میں آجانے کو قدرت کا ستم تو کہہ سکتے ہیں حتمی طرز کی سوچ نہیں۔''

''ڈرامہ تخلیق کرتے وقت بطور ڈرامہ نگار آپ کیسی کہانی سوچ رہی ہیں؟''

''میں ان دنوں اپنی نسل کے مسائل پر کہانی لکھ رہی ہوں۔ یہ مسئلہ جذباتی، نفسیاتی، معاشی اور سماجی ہر طرح کے ہوسکتے ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ میری دلچسپی کامیڈی لکھنے میں ہے۔''

''اپنی میوزک البم کب تک لانچ کررہی ہیں؟''

''میرے بھائی فراز حیدر گلوکار اور موسیقار ہیں تو انہیں اسسٹ کررہی ہوں۔ اب تک ہم اس کے دس ٹریکس مکمل کرچکے ہیں۔ مگر مجھے کوئی خوش فہمی نہیں کہ میں کوئی بہت باصلاحیت گلوکارہ یا موسیقار ہوسکتی ہوں۔ میں اداکارہ ہی ہوں۔''

''میوزک ویڈیوز میں اداکاری کا تجربہ کیسا رہا؟''

''یہ بھی چیلنجنگ جاب ہے۔''

''آپ پر یہ الزام ہے کہ اپنے پروگرام میں بیشتر وقت انگریزی ہی بولتی ہیں؟''

''یہ غلط ہے۔ جہاں ضرورت ہو وہیں انگریزی بولی جاتی ہے۔ میں تو اپنا اسکرپٹ اردو ہی میں لکھتی ہوں۔ میری امی نے اردو ادب میں ماسٹرز کیا ہے۔ ان سے اصلاح بھی لیتی ہوں۔ جس نے بھی کہا ہے غلط کہا ہے۔''

''عینی کی آئے گی بارات سے کیا سیکھا؟''

''یہی کہ لائٹ موڈ میں اچھے اور بھرپور ایکسپریشنز کیسے دیئے جاسکتے ہیں۔ مگر یہ تو کمال ہے بشریٰ انصاری، حنا دلپذیر اور دوسری سینئر اداکاروں کا جن کی پرفارمنس ایسی زبردست ہے اور پنچ لائن چونکا کے رکھ دیتی ہے۔ یہ ڈرامہ تو بشریٰ انصاری کا ہے عینی کے جھگڑے تو خوامخواہ اٹھ کھڑے ہوئے ہیں۔''

''مگر عینی ہی تو مرکزی کردار ہے اور ڈرامے کی جان ہے؟''

''یہ سیریل بھی میرے کیریئر اور مستقبل کی بنیاد بنا ہے۔ اس نے مجھے تحریک دی ہے کہ میں مزید اچھے پروجیکٹ کروں۔''

بک ریویو

جہاں تاریخ روتی ہے — محمود شام

صفحات 399

قیمت 500روپے

شاعر، صحافی اور دانشور محمود شام نصف صدی سے لوح وقلم کی پرورش کررہے ہیں۔ تازہ ترین انتخاب 'جہاں تاریخ روتی ہے' اپنے عہد کا نوحہ بھی ہے اور وقت کا نباض بھی۔ مجھے آج بھی ان کی تخلیق طویل نظم کارڈیو سپازم یاد آتی ہے جو بڑی معنی آفریں تھی۔ ایک جانب سلیقے سے شعر کہنا، غزل اور نظم دونوں اصناف پر یکساں قدرت رکھنا اور دوسری جانب صحافت اور سیاسیات میں نظریے کا بے باکانہ اظہار کرنا اور بین بین چلنا محمود شام ہی کو ودیعت ہوا ہے۔ کتاب کا عنوان ہی قاری کو گرفت میں لے لیتا ہے۔ آپ شاعری پڑھتے جائیے آپ کو زندگی سے محبت ہوتی چلی جائے گی۔ نمایاں ترین وصف یہ ہے کہ 'جہاں تاریخ روتی ہے' کی شاعری نعرے بازی نہیں ہے۔ ابتداء ہی میں جدید لفظیات کا فنکارانہ استعمال اور غزل کے رومانوی حسن کو برقرار رکھنے کی ایسی صلاحیت کسی اور شاعر میں ڈھونڈنے سے نہیں ملتی۔ ایسے ہمہ صفت شاعر کو ادب وصحافت کا سرمایہ نہ کہیں تو اور کیا کہیں۔ کشور ناہید، سحر انصاری اور ابن انشاء نے شگفتہ انداز میں ان کے کام پر رائے دی ہے۔ 'جہاں تاریخ روتی ہے' شعری بانکپن اور کڑوی صحافت کے ہاتھ ملانے کی دلچسپ کہانی ہے۔ ہر غزل کاری وار ہے۔ ہر نظم دعوت فکر دیتی ہے۔ یقیناً شاعری کی مالا جپنے والے حلقے اس شعری مجموعے کو کلید کا درجہ دیں گے کہ ان کی تخلیق کردہ لفظیات کا حسن ہمارے سماج کو آئینہ دکھاتا ہوا آگے بڑھتا ہے۔ واقعی جہاں ہم ہیں وہیں تاریخ روتی ہے۔

شاعر: محمود شام

ناشر: الحمد پبلی کیشنز، رانا چیمبرز سیکنڈ فلور، پرانی انارکلی لیک روڈ۔ لاہور

تروینی — گلزار

صفحات 149

قیمت 350روپے

فلمیں اسکرین پلے اور گیت یہ ہیں پہچان گلزار کے۔ لیکن شاعری کرنا ہی ان کے دل اور روح کے سب سے زیادہ نزدیک ہے۔ انہیں اس سے سکون ملتا ہے۔ فلمی شہرت کو بھی بالائے طاق رکھ کر وہ شاعری کرتے رہنا چاہتے ہیں۔ ان کے چار تخلیقی مجموعے سائیلینسز، پکھراج، چاند پکھراج کا اور آتم موں منظر عام پر آئے۔ گلزار کہانیاں بھی لکھتے ہیں۔ راوی پار ان کی مقبول کہانیوں کا مجموعہ ہے۔ شاعری میں ایک نئی فارم تروینی انہوں نے ہی متعارف کرائی اور اسی عنوان سے یہ پہلا مجموعہ طبع کرایا۔ گلزار کہتے ہیں کہ شروع میں جب یہ فارم بنائی گئی تھی تب اندازہ نہیں تھا کہ کس سنگم تک پہنچے گی۔ تروینی نام اس لئے دیا تھا کہ پہلے دو مصرے گنگا جمنا کی طرح ملتے ہیں اور ایک خیال، ایک شعر کو مکمل کرتے ہیں لیکن ان دو دھاروں کے نیچے ایک اور ندی ہے۔ سرسوتی، جو پوشیدہ ہے۔ تروینی کا کام سرسوتی دکھانا ہے۔ تیسرا مصرعہ کہیں پہلے دو مصرعوں میں پوشیدہ ہے۔ تروینی کو بالغ ہوتے ستائیس اٹھائیس برس لگ گئے۔ وہ کہتے ہیں "میں نے نظمیں لکھیں تو کہانیاں شائع ہوئیں، گیت لکھے تو ہدایت کاری میں پڑ گیا۔" بہرحال گلزار واحد ایسے شاعر ہیں جو تقسیم ہند کے دکھوں کو آج بھی اپنی نظموں اور کہانیوں کے ذریعے محسوس کرواتے ہیں۔ کتاب میں ہر تروینی کے ساتھ اسکیچ بھی شائع کئے گئے ہیں۔ طباعت عمدہ ہے۔

شاعر: گلزار

ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز۔ لاہور

فلم ریویو

SESSIONS

یہ فلم کامیڈی ڈرامے پر مبنی ہے۔ کہانی کچھ یوں ہے کہ ایک شخص آہنی طاقتوں کے ساتھ زندگی کے نئے رنگ اپناتا ہے۔ اسے ماورائی کرداروں پر مشتمل اسکرین پلے نے اس وقت مزید دلچسپ بنادیا جب اس کا ٹکراؤ بدلہ نخ لوگوں سے ہوتا ہے۔ دراصل یہ کیلی فورنیا میں مقیم ایک صحافی اور شاعر مارک اوبرئن کی سوانحی تحریروں پر مبنی ہلکی پھلکی کاوش تھی جسے ڈائریکٹر بین لیون نے نہایت بھرپور اسکرین پلے، عمدہ ترین سینماٹوگرافی، اچھی اور دلفریب موسیقی اور بہترین تاثراتی عکاسی کے ساتھ فیتے پر منتقل کردیا ہے۔ دراصل ہالی وڈ مافوق الفطرت کہانیوں کو فلمانے کا مکتبہ فکر اس نہج پر کام کو بہت آگے بڑھا چکا ہے۔ وہ تکنیکی مہارتوں سے فلم بین کو ایک ایسی اچھوتی دنیا میں لے جاتے ہیں جہاں قدم قدم پر انوکھی وارداتیں ہوتی ہیں۔ یہ سب انسان کے خواب بھی ہوسکتے ہیں اور انہیں سمجھنے کے لئے سائنسی حقائق کا جاننا بھی بہت اہمیت رکھتا ہے۔

SESSIONS ضرور دیکھئے، لیکن فلم کے پس منظر اور تناظر کو محسوس بھی کیجئے کہ ہدایت کار نے کیا خوب باریک بینی سے انسانی نفسیات کی پرتیں کھولی ہیں۔

ڈائریکٹر: بین لیوین

ستارے: جون ہاکس، ہیلن ہنٹ، ولیم ایچ میسی، موون بلڈ، اینکار مارکس

Ishkq in Paris

پریتی زنٹا کا کیریئر قریب الختم تھا کہ اچانک یہ نئی فلم تخلیق 'عشق ان پیرس' وجود میں آئی۔ تاہم اس سے پہلے انہوں نے ٹی وی ٹاک شو اور پرسنل وڈ پریتی زنٹا کے جو چھوٹی اسکرین کے متوالوں میں بے حد پسند کئے گئے۔ چار سال کے طویل وقفے جی ہاں جس اداکارہ کی ہر سال ایک یا دو فلمیں منظر عام پر آتی ہوں اس کے لئے چار سال کا وقفہ واقعی خاصا طویل ہوتا ہے۔ ہندوستانی فلم کی صنعت انوکھے تجربے کرتی آئی ہے اور وہ بہت مرتبہ بھیڑ چال سے گریز کرتی ہے۔ اب اس فلم میں انوکھی بات یہی ہے کہ گورو چناتا ایک نئے اداکار کے ساتھ وہ جلوہ گر ہورہی ہیں۔ رومانوی اسلوب سے میل کھاتی یہ فلم یقیناً عید الاضحیٰ کی ایک ٹریٹ کی طرح محسوس کی جائے گی۔ موسیقار پریتم کے گیتوں کو شریا گھوشل نے بہت کمال سے گایا ہے۔ اب چونکہ اس فلم کی پروڈیوسر بھی پریتی زنٹا خود ہی ہیں تو سوچ لیجئے کہ ان کا اپنا کردار کتنا اہم اور خوبصورت ہوسکتا ہے۔

ڈائریکٹر: پریم راج

ستارے: پریتی زنٹا، ریحان، ازابیل ایڈجانی، سلمان خان، گورو چناتا

ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہِ اکتوبر 2012ء کیسا گزرے گا؟

امتیاز علی

برج حمل
Aries
21 مارچ تا 20 اپریل

اس ماہ کے آغاز کو درمیانہ کہا جاسکتا ہے۔ بہت اچھا نہیں کیونکہ ایک جانب کام کاروبار بڑھے گا تو دوسری جانب اخراجات میں بے پناہ اضافہ ہوتا نظر آرہا ہے۔ فضول خرچی اور ضرورت کی اہمیت کا تعین کرنا کٹھن ہوگا۔ ملازمت کرنے والے افراد کو دھوکہ ہونے کا امکان نظر آتے ہیں۔ آپ صلح جوئی اور معاملہ فہمی سے پہلے بھی نباہ کرتے آئے ہیں۔ اب بھی صبر و تحمل سے کام لینے کی ضرورت ہے۔ بے آرامی بھی رہے گی لیکن آرام کے مواقع مہیا کرنا آپ کا اپنا بھی کام ہے۔ ہر جمعرات کو مغرب کی نماز سے حسب استطاعت دال، گوشت، انڈے یا 21 روپے صدقہ کردیں۔ انشاءاللہ بے برکتی جاتی رہے گی۔

برج ثور
Taurus
21 اپریل تا 21 مئی

اگر تھوڑی سی گھریلو الجھنیں بڑھیں گی تو چند ہی دنوں میں ان کا حل بھی نکل آئے گی۔ پریشان نہ ہوں۔ آمدنی کے ذرائع فی الحال نہیں بڑھیں گے۔ قناعت اور صبر سے زندگی گزارنا سیکھنا پڑے گا۔ ازدواجی تعلقات میں دباؤ اور اختلافی نوعیت کے مسائل سر اٹھائیں گے۔ لیکن صدقات اور زکوٰۃ نہ روکیں۔ ہر جمعرات، منگل اور بدھ کے روز بچوں کو شیرینی کھلا دیا کریں اور ہر کام اللہ کی رضا و رغبت کے لئے کیا کریں۔ انشاءاللہ چند ماہ میں کوئی انجانی سی خوشی ملنے والی ہے۔

برج جوزا
Gemini
22 مئی تا 21 جون

کاروبار کی حالت نارمل رہے گی، مگر آمدنی اور اخراجات زیادہ ہوسکتے ہیں۔ یوں تو دنیا بھر میں معیشت کا بحران سر اٹھا رہا ہے اور ملازمت پیشہ افراد کسی نئے کام میں ہاتھ ڈال کے روپیہ گنوانے کا رسک نہیں لینا چاہتے۔ صاحب اولاد افراد کو اولاد سے دکھ اٹھانے پڑیں گے، لیکن اگر آپ نے ضبط کا مظاہرہ نہ کیا تو تکلیف کا سامنا کرنا پڑے گا۔ قوت ارادی مضبوط کیجئے۔ شادی شدہ مردوں کی بیویوں سے اختلاف ہوسکتا ہے۔ نماز پنجگانہ اول وقت میں پابندی سے پڑھا کریں۔ حالات بہتر ہونے جارہے ہیں مگر اس کے لئے چاہئے یکسوئی اور اطمینان قلب جو عبادات سے حاصل ہوسکتی ہے۔

برج سرطان
Cancer
22 جون تا 23 جولائی

آپ بھی کم خرچ ملتے نہیں۔ فضول خرچی اور ضرورتوں کا تعین کرنا معمول بنالیں ورنہ پریشانیاں پیدا ہوں گی۔ ہوسکے تو اپنا میڈیکل چیک اپ ضرور کرالیں۔ سردرد، نزلہ، زکام، کھانسی، خون کی بیماری یا پیٹ کی خرابی کے لئے غذا میں احتیاط کرنی ضروری ہے۔ عزت و وقار میں اضافہ اور کئی کام جو بگڑے تھے، سنورتے نظر آرہے ہیں۔ تھوڑی سی الجھن کو صبر سے برداشت کرلیں اور ٹھنڈے مزاج کا برتاؤ کریں۔ دھوکہ اپنوں یا کاروبار میں شراکت داری کی وجہ سے ہوسکتا ہے۔ لوگوں کو پہچاننے کی کوشش کیا کریں۔ خاص کر دوستوں کو صدقے اور خیرات سے ہاتھ کبھی نہ روکئے کہ یہی آپ کو بلاؤں اور تکالیف سے نجات دلاتے ہیں۔

برج اسد
Leo
24 جولائی تا 23 اگست

اس ماہ کے وسط تک نئی گاڑی، مکان یا پلاٹ کی خریداری کے امکانات ہیں۔ ازدواجی زندگی کی الجھنیں ختم ہوگئی ہیں۔ تعلقات کی سرد مہری جاتی رہے گی اور مزید جوش، تعاون اور سکون نصیب ہوگا۔ کوئی دیرینہ مسئلہ حل ہوجائے گا جو یا تو جائیداد سے متعلق ہے یا جذباتی تعلق سے۔ بہرحال یہ مہینہ آپ کے لئے خاصا مبارک ہے۔ اللہ تعالیٰ کا شکر بجا لائیے۔ ملازمت پیشہ افراد کو نئی ملازمت مل سکتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کسی دوسرے ملک کا سفر بھی کرلیں۔

برج سنبلہ
Virgo
24 اگست تا 23 ستمبر

اس ماہ آپ کا رجحان ہے کہ فلاحی کاموں میں روپیہ صرف کریں۔ نئے نئے منصوبے بنیں گے۔ امیدوں کے مطابق خوشی اور کامیابی ملنے کے امکان ہیں۔ طبیعت کا بوجھل پن اور چڑچڑا پن ختم ہوگا۔ موڈ اچھا رہے گا تو ایک نہیں کئی اچھے کام کرسکیں گے۔ حالات امید افزا ہیں۔ دنیاوی دکھاوے کے لئے صدقہ نہ کیجئے، اس سے سچی خوشی نہیں ملے گی۔ کوئی منصوبہ ایسا شروع ہوسکتا ہے جو طویل وقت کے بعد نتائج دے۔ اس لئے کسی مالی اسکیم میں فوری منافع کے لئے روپیہ نہ لگائیں۔ نہ ہی کسی معجزے کی توقع رکھیں۔ تھوڑی سی جدوجہد کا دور ابھی باقی ہے۔

برج میزان
Libra
24 ستمبر تا 23 اکتوبر

مذہبی دلچسپی اور وابستگی رکھنے والے افراد دلجمعی سے نشر و اشاعت کے ذریعہ اپنا کام جاری رکھیں گے۔ مالیاتی اداروں میں کام کرنے والے افراد کو ماہ کے آغاز میں خاطر خواہ کامیابی ملے گی، لیکن آخری ہفتے میں نقصان کا اندیشہ بھی ہے۔ کچھ کام تاخیر کا شکار ہوں گے۔ وعدہ شکنی ہوسکتی ہے۔ بچوں کی شادی کا مسئلہ اٹھ سکتا ہے۔ کسی کو اپنی مرضی و منشا کا پابند نہ بنائیے۔ نماز پابندی سے ادا کریں۔ اللہ تبارک تعالیٰ نے اپنے ہر بندے کے لئے کیسی کیسی نعمتیں پیدا کیں۔ اس کا آپ تصور بھی نہیں کر پائیں گے۔ تو شکرانہ ادا کریں۔

برج عقرب
Scorpio
24 اکتوبر تا 22 نومبر

بے یقینی کی کیفیت ختم ہو رہی ہے۔ ماشاءاللہ نئی ملازمت مل چکی ہے یا نیا کاروبار سیٹ ہوگیا ہے۔ اب دلجمعی سے محنت کیجئے۔ مالی مشکلات میں کمی واقع ہونا شروع ہوگئی ہے۔ اب غیر متوقع طور پر آمدنی ہوسکتی ہے۔ آپ بہت حساس ہیں، لیکن آپ کے قریب رہنے والے بھی حساس ہوسکتے ہیں۔ ان کا خیال رکھنا بہتر ہوگا۔ سرمایہ کاری میں دلچسپی بڑھے گی اور دوستوں کے ساتھ تعلقات استوار ہوں گے۔ آستینوں کے سانپوں پر نظر رکھنا آپ کو آتا ہے، یقیناً اس بار بھی فتح آپ کی ہوگی۔

برج قوس
Sagittarius
23 نومبر تا 21 دسمبر

فضول کی دوڑ دھوپ سے بچ کر رہیں گے تو آپ اپنا بھلا کریں گے۔ آمدنی اتنی ہی رہے گی، اخراجات پر قابو پالیں۔ خاندانی جھگڑوں سے اکتاہٹ کا احساس ہوگا۔ بیچ بچاؤ کرانے کی کوشش میں کامیابی حاصل کرلی تو کچھ سکھ چین نصیب ہوجائے گا۔ مہینے کا آغاز بہت بھرپور نہیں ہے، لیکن اختتام بہت اچھا ہے۔ کسی بھی نئے چیلنج کا سامنا بھرپور اعتماد کے ساتھ کرسکیں گے۔ قوت فیصلہ کمزور نہ ہونے دیں۔ بچوں سے تعلقات بہتر بنالیں، انہیں ان کے من پسند چاکلیٹس دیا کریں۔ سخت رویہ آپ کو ان سے دور کردے گا۔ محبت کیجئے، محبت پائیں گے۔

برج جدی
Capricorn
22 دسمبر تا 20 جنوری

روشن خیالی اپنالی تو فائدے میں رہیں گے۔ دور اندیشی پیدا کرلی تو مزید فوائد ملیں گے۔ آپ بھی آمدنی اور اخراجات پر نظر رکھنا سیکھیں۔ بے وقعت کاموں سے رغبت بڑھے گی۔ اپنی توجہ بنیادی کاموں یا ملازمت پر مرکوز رکھیں گے تو بہتری ہوگی۔ معمولی باتوں پر پریشانیاں نہ مول لیں۔ سرمایہ کاری مہنگی پڑسکتی ہے۔ فی الحال روپیہ محفوظ رکھیں، پہلے کی سرمایہ کاری پر توجہ دیں۔ بچوں سے اگر کوئی وعدہ کررکھا ہے تو نبھائیں بلکہ ایسا کریں کہ ان کے ساتھ پکنک کا پروگرام بنالیں یا شاپنگ کے دوران ان کے ساتھ رہیں۔

برج دلو
Aquarius
21 جنوری تا 19 فروری

اہل خانہ پر توجہ دیں۔ وہ وقت چاہتے ہیں اور آپ ہیں کہ دفتری مصروفیات میں الجھے رہتے ہیں۔ میڈیا یا فلم کے لوگوں کے لئے یہ مہینہ سعد ہے۔ مالی کامیابیاں متوقع ہیں اور ازدواجی تعلقات میں بہتری آرہی ہے۔ اپنی سوچ کو مثبت رکھنا پڑے گا اور فراخدلی کا مظاہرہ خوشی دے گا۔ والدین سے شکوہ ہے تو اسے دور کریں۔ بیرون ملک کاروبار سے وابستہ افراد کو کچھ نئے مواقع مل سکتے ہیں۔ مشترکہ سرمایہ کاری آپ کے لئے بہتر ہے۔ صدقات دینا نہ بھولیں۔

برج حوت
Pisces
20 فروری تا 20 مارچ

گھریلو مصروفیات دفتری امور پر غالب آرہی ہیں۔ ملازمت پر توجہ دیں۔ پیسے کے لین دین اور خاص کر چیک لکھنے کے وقت غور کرلیا کریں کسی غلطی کی وجہ سے بڑا نقصان ہوسکتا ہے۔ افسران بالا اور دیگر اہم لوگوں کا تعاون مل سکتا ہے۔ گوکہ اس ماہ کاروبار میں غیر یقینی صورتحال نظر آتی ہے اور آپ کی بھی آمدنی کم اور اخراجات زیادہ ہیں، لیکن خوشی کا امر یہ ہے کہ آپ جدوجہد کی طاقت رکھتے ہیں۔ یہ طاقت مزید مضبوط ہوگی اور اچانک کوئی بگڑا ہوا کام بن جائے گا اور خوشی کا ماحول ملے گا۔ باقی اللہ بہتر جانتا ہے۔